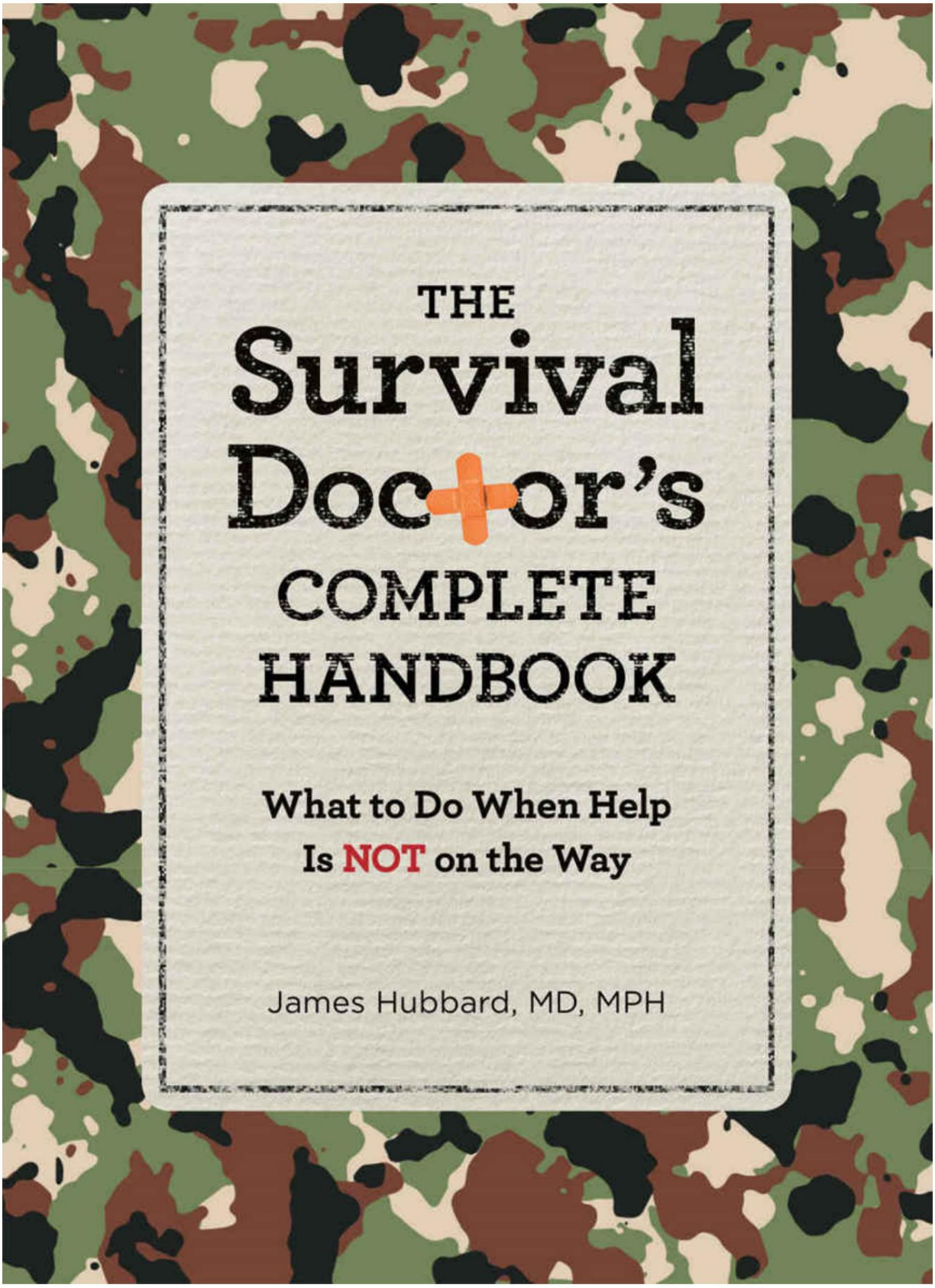
Machine Translated by Google

THE Survival Doctor's COMPLETE HANDBOOK

What to Do When Help Is NOT on the Way

James Hubbard, MD, MPH

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

THE Survival Doctor's COMPLETE HANDBOOK

What to Do When Help Is **NOT** On the Way

James Hubbard, MD, MPH

Reader's digest
New York/Montreal

Machine Translated by Google

OKUYUCULARIMIZA NOT Bu

kitaptaki bilgiler, doktorunuzun tavsiyesi olmadan tıbbi tedavinin yerini almamalı veya tıbbi tedaviyi değiştirmek için kullanılmamalıdır. Belirli bir sağlık sorunu için, rehberlik için doktorunuza danışın. Hayatı tehdit eden veya acil bir tıbbi durumdaysanız, derhal tıbbi yardım isteyin. Bu kitap, açık veya zımni hiçbir garanti olmaksızın satılmaktadır ve yayıncı ve yazar, bu kitabın içeriğinden kaynaklanan herhangi bir sorumluluk, kayıp veya zararı reddeder.

Machine Translated by Google

İÇİNDEKİLER

önsöz

Bölüm 1: Kendinizi Hazırlayın

Bölüm 2: Dış Görünüm—Bir Kapaktan Fazlası

Cildin Temel İşlevleri

Cildinizi Korumanın Basit Yolları

Sürtünme ve Basınç Yaralanmaları

plantar siğiller

Tırnak Altında Kan

Enfeksiyonlar

Derideki Küçük Yabancı Cisimler

kesimler

yanıklar

Zehirli Sarmaşık, Zehirli Meşe ve Zehirli Sumak

Bölüm 3: Çubuklar, Taşlar ve Kırık Kemikler

Önce Güvenliğinizi Sağlayın

Değerlendirme

Tedavi Temelleri

Yaygın Kırıklar ve Diğer Kemik Yaralanmaları ve Nasıl Tedavi Edilir?

Omurga Yaralanması

Bölüm 4: Değişen Durumlar

Teşhis

sarsıntı

Felç

Nöbet

Bayılma

Şok

Machine Translated by Google

Bölüm 5: Vahşi Şeyler—Isırmalar ve Sokmalar

En Yaygın Sorunu Önleme
Yılan ısırıkları
örümcek ısırıkları
memeli ısırıkları
Arı, Yaban Arısı ve Ateş Karıncası Sokmaları
Anafilaksi

Bölüm 6: Yüz Gerçekleri

Gözler
Kulaklar
Burun

Bölüm 7: Kalpten Kalbe

Göğüs ağrısı
Tansiyon
Hızlı Nabız
Panik atak
Bacaklarda Kan Pıhtıları
Akciğerlerdeki Kan Pıhtıları
Kardiyopulmoner Resüsitasyon (CPR)

Bölüm 8: Sadece Nefes Al

Akciğerlerimizi Neden Seviyoruz?
Doğa Vakumdan Nefret Eder
Aşırı Nefes Hızları Size Ne Anlatıyor?
İflas etmiş akciğer
Astım
Havayolu Dil Tarafından Engellendiğinde
boğulma
Suni teneffüs

9. Bölüm: Karın—Asla Bağırsaklarınızı Dökmeyin

Travma
Karın ağrısı
fıtık

Machine Translated by Google

Akut Enfeksiyöz İshal

Zehirlenme

Bölüm 10: Sadece Kadınlar İçin

Rahim ile ilgili sorunlar

Fallop Tüpleri ile ilgili sorunlar

Yumurtalıklarla İlgili Sorunlar

Vajina ile ilgili sorunlar

Acil Doğum

Bölüm 11: Sadece Erkekler İçin

Prostat ile ilgili sorunlar

Testislerle İlgili Sorunlar

Bölüm 12: Çocuk Bilmeceleri

Çocuklar Sadece Küçük Yetişkinler Değildir

Çocukların Kemik ve Eklem Yaralanmaları

Ateş

Şişmiş lenf düğümleri

dehidrasyon

Döküntü

Bölüm 13: Elementler

Yıldırım ve Elektrik Çarpması

Aşırı Isı

Aşırı soğuk

Karbonmonoksit zehirlenmesi

Su Kıt Olduğunda

Suyu İçilebilir Hale Getirmek

Deniz Suyu, İdrar ve Kan İçmek

Bölüm 14: Hayatta Kalma Doktorunun Malzeme Dolabı

Şifacıyı Korumak

temizleyiciler

Bandajlar ve Pansumanlar

Faydalı Ekipman

Machine Translated by Google

İlaçlar

Profesyonel Malzemeler

Teşekkür

yazar hakkında

Machine Translated by Google

Sonsuza kadar en iyi arkadaşım olan ve aynı zamanda karım olan Pam'e.
Ve bir erkeğin isteyebileceği en büyük kızlara, Leigh Ann ve Beth'e. Ve
hayatımın en yeni aşkına, torunum Michael'a.
İçimde ne iyilik varsa, Tanrı ve ailem sayesindedir.

Machine Translated by Google

ÖNSÖZ

Hatırlayabileceğiniz en kötü kar fırtınası. Buzla kaplı sokaklar terk edilmiş durumda. Uzakta bir patlama sesi duyuyorsunuz ve bilgisayar ekranınız kararıyor. Karanlık. Evin içinden bir çarpışma ve bir patlama daha. Koridorda, kocanız yerde oturuyor, kanlar içinde. 911'i çeviriyorsun ve aldığın tek şey meşgul sinyali.

Birinin acil, gelişmiş tıbbi bakıma ihtiyacı varsa, genellikle çok eğitimli bir acil servis ve sağlık görevlisi ekibinin birkaç dakika içinde ortaya çıkmasını ve oradan almasını bekleriz. Tıbbi ofisimde, nakil için çağırırsam ve telefonu kapattığımda siren sesi duymazsam, sorunun ne olduğunu merak ediyorum. Ama aynı zamanda, özellikle büyük şehirlerden uzak bölgelerde, durumun her zaman böyle olmadığını hatırlayacak kadar yaşlıyım. Ve bugün her zaman böyle değil. Yardım için saatlerce beklemek zorunda kalsaydın, ne yapacağını biliyor muydun?

Neredeyse her gün terör saldırıları, isyanlar ve kasırga ve deprem gibi doğal afetler haberleriyle dolup taşıyoruz. Acil sağlık hizmetlerinin yetersiz kaldığına dair raporlar gelmeye devam ediyor ve 911 müdahalesinde hayati tehlike oluşturan gecikmelere neden oluyor. Bazen yürüyüş yaptığınız, avcılık yaptığınız, kamp yaptığınız ya da sadece ıssız bir yolda seyahat ettiğiniz ve cep telefonu hizmetinin olmadığı ve kilometrelerce başka kimsenin olmadığı zamanlar vardır. En iyi zamanlarda bile, ambulans gelmeden önceki ilk birkaç dakika çok önemlidir. Birkaç temel tıbbi teknik biliyorsanız, yardımınız yaşamla ölüm arasındaki tek fark anlamına gelebilir.

Tipik bir ilk yardım kitabı size temel bilgileri verir. Ancak bu kitapta daha da ileri gidiyorum - size, uzman yardımı yolda olmadığında herkesin sahip olması gerektiğine inandığım tıbbi bilgileri vermek için.

Bu kitaba rafınızda kolayca erişilebilen, her zaman nerede olduğunu bilen bir alan verin. Daha da iyisi, acil durum çantanızda saklayın. Daha da iyisi, birkaç kopya satın alın ve bir tanesini arabanıza, bir tanesini de ofisinize koyun. Ve bir kez okuyun veya iki defa.

Tabii ki, bu bilgilerin varsa sağlık profesyonellerinin değerlendirmesi ve tedavisinin yerini alması gerektiğini hiçbir şekilde önermiyorum. İçinde

Machine Translated by Google

Ek olarak, bu kitap kendi kendine yardıma odaklanmış olsa da, mümkünse özen göstermenin önemli olduğunu söylediğim zaman örnekleri göreceksiniz. Çünkü bazen helikopterle veya uzun bir yürüyüşle yardım almanın zor olduğu ama imkansız olmadığı zamanlar vardır. Bir yaralanma veya hastalığın anında hayati tehlike oluşturduğunu biliyorsanız ve ileri düzeyde bakım, makine ve ilaçlardan yoksunsanız, bu kitap ne yapacağınıza ve ne kadar çabuk yapacağınıza karar vermenize yardımcı olacaktır.

Bu sadece hayat kurtaran bilgi değil, aynı zamanda hayat değiştiren bir bilgidir. Vücudunuzu daha iyi anladığınızı, vücudunuzda ters gidebilecek en korkunç şeylerden bazılarını ve bir felaket olursa bu rahatsızlıkların tedavisine nasıl yardımcı olabileceğinizi bilerek kendinden emin ve güçlenmiş hissedeceksiniz.

Machine Translated by Google

1

KENDİNİ HAZIRLA

SÜRPRİZ SINAV

Gecenin bir yarısı şiddetli bir fırtına bir anneyi uyandırdı. Işık düğmesini aradı ve elektriğin kesildiğini keşfetti. Çocuklarını kontrol etmeye giderken, karanlıkta ayağı takıldı ve yüzünü duvara çarptı ve bir şekilde bileğini de yaraladı.

Bana bu hikayeyi acil servis masasında otururken, sırılsıklam, burnunu kana bulanmış bir bezle tutarak anlattı ve tüm durumdan tamamen tiksindi. Ama ya uzman yardımı alamazsa? Ya fırtına telefonları devirip yollara ağaçları devirseydi? Ne yapmalıydı?

A. Burun kanamasını durdurmak için alnına bir buz torbası koyun.

B. Parmaklarını hareket ettirebiliyorsa bileği için endişelenme. Bu kırık kemik olmadığı anlamına gelirdi.

C. Her zamanki yerinde saklanan bu kitabın kendi kopyasını bulması için birini buldum. onun kasası.

D. Dışarı çıkın ve komşuların kapılarına vurarak “Evde doktor var mı?” diye bağırın.

YANITLAR

Machine Translated by Google

A. Yanlış. Buz, kan akışını kesmeye yardımcı olabilir, ancak yapılacak en önemli şey, kanamanın en olası kaynağına doğrudan baskı uygulamaktır. Burnunuz söz konusu olduğunda, bu, burun kemiğinin hemen altında sıkışma anlamına gelir. Ve basıncı beş dakika veya daha fazla sabit tutun, böylece kanın pıhtılaşması için zaman olur. Oh, ve bir bez gibi bir şeye sarmadığınız sürece buzu asla birkaç dakikadan fazla doğrudan cilt üzerinde bırakmayın.
Aksi takdirde, kendi kendine yapılan donma versiyonunu yaratabilirsin.

B. Yanlış. Parmaklarınızı, ayak parmaklarınızı veya başka herhangi bir şeyi hareket ettirmek kas, tendon veya eklem hasarı olup olmadığına karar vermenize yardımcı olabilir, ancak size kemiğin kırılıp kırılmadığı hakkında hiçbir şey söylemez. Hiç bir şey. Nada. Bu bir efsane (buraya bakın).

C. Doğru. Güvenli odalar hakkında daha fazla bilgi için buraya bakın .

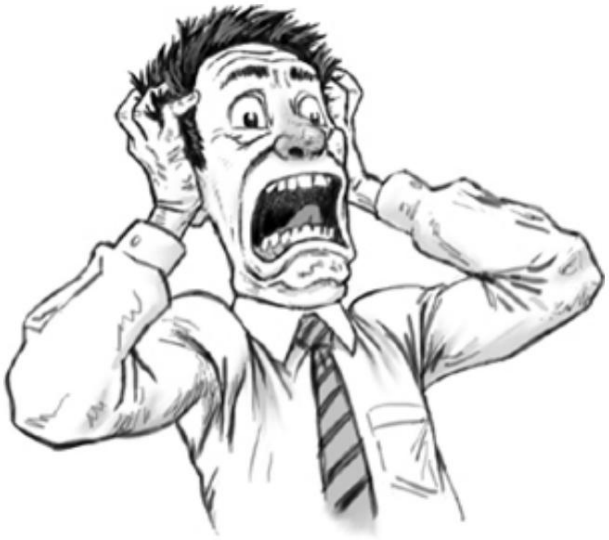
D. Yanlış. Komşularını tanımadığın sürece D'yi seçmemişsindir umarım. silahları yok ve seni çok iyi tanıyorlar ve çok seviyorlar.

SÜRPRİZE YAKALANMAYIN

Fırtınadan önce hiç markete gittiniz mi? Süt, ekmek, şişe su rafları boş, insanlar kafaları kesilmiş tavuklar gibi ortalıkta koşuşturuyor, kalanları alıyor. Havadaki paniği hissedebilirsiniz.

Önceden hazırlanmış olan diğer kişiler ise evde ayaklarını uzatmış, bitki çayı içerek güvendedir. Önemli ayrıntıları düz bir kafayla düzeltmek için zamanları oldu - pencereleri kapatmak ve herkesin hesaba katıldığından emin olmak gibi şeyler. Acil durumlar söz konusu olduğunda, İzcinin “Hazır Olun” sloganından daha iyi bir tavsiye olamaz.

Machine Translated by Google



HAZIRLIK İPUÇLARI

Ani bir felaket düşünün. Mağaza için zaman yok. Mürekkep hızlı moda geçer ve yaklaşan ve ani tehlike nedeniyle bulutlanır. Hazırlıklı değilseniz, bir şeyi, belki de önemli bir şeyi unutacaksınız.

İPUCU 1: "EN UYGUN OLANIN HAYATTA KALMASI" nı CİDDİ ALIN

Optimum sağlık ve zindeliği sürdürmek, yalnızca sağlığınız için değil, aynı zamanda acil bir duruma hazır olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biridir. Aerobik ve ağırlık taşıyan egzersizler günlük yaşamınızda bir öncelik olmalıdır. Kollarında bir çocuk varken sığınağa kaçman veya komşuna suni teneffüs yapman gerekebileceğini kim bilebilir?

Besleyici yiyecekler yiyin ve uykunuzu alın. Bunlar bağışıklığınızı güçlendirmenin en iyi yolları. Kilonuzu kontrol altında tutun. Sigara içmeyi bırak. Düzenli fizik muayene yaptırın. en, bir afet sırasında hastalansanız veya yaralansanız bile hayatta kalma şansınız daha yüksektir.

İPUCU 2: UNUTMAYIN, UYGULAMA MÜKEMMEL OLUR—HAYIR, NEREDEYSE

Machine Translated by Google

Sağlık uzmanları, potansiyel acil durumlar için ekip olarak eğitim alır. Tatbikatları düşünmeden uygulayana kadar uyguluyoruz. Birisi bilinçsiz veya ciddi şekilde yaralandığında, ne yapacağımızı düşünmek zorunda değiliz. Hatta bakmadan bulabileceğimiz bir yere yerleştirilmiş ekipmanlarımız bile var.

Elbette her senaryoyu uygulayamayız, ancak bu tatbikatlar en yaygın durumlarda otomatik pilota geçmemize izin veriyor. Bu durumda beklenmedik şeylere odaklanmak için daha fazla zamanımız olabilir. Bu yüzden gazetede okuduğunuz afet tatbikatlarını ilk müdahale ekipleri ve acil servis personeli yapıyor. Felaketlerde zaman değerlidir - bilgi de öyle.

Ayrıca, en azından aklımızın bir köşesinde olmaları için sıra dışı prosedürleri de okuyoruz. Birini gerçekleştirme zamanı geldiğinde, kaynaklarımıza başvurmamız gerekebilir, ancak nereye bakacağımızı ve bize yardım etmek için kimi arayacağımızı biliyoruz.

Benzer hazırlıklar yapmalısınız. Bu kitabı baştan sona okuyun, böylece içinde ne olduğunu ve hızlı ayrıntılara ihtiyacınız olduğunda nereye bakacağınızı öğrenin. Yaygın acil durumları nasıl tedavi edeceğinizi öğrenin. İlk adımları bir refleks gibi düşünmeden yapabilene kadar ezberleyin. Bu kitabı başvuru için hazır bulundurun.

Tıbbi malzemelerinizi kolayca erişilebilir bir alanda bir arada saklayın ve hiçbir şeyin eksik veya eski olmadığından emin olmak için bunları düzenli olarak kontrol edin.

Ayrıca, uygulamalı ilk yardım ve CPR kursları almayı düşünün. Kızıl Haç veya Amerikan Kalp Derneği muhtemelen bölgenizdeki bazılarına sponsorluk yapıyor. Video tabanlı bir kurs sunuyorum.

Unutmayın, acil durumlar organizasyon ve bir liderle daha iyi gider. Bir gün isteseniz de istemeseniz de lider olmak zorunda kalabilirsiniz.

İPUCU 3: KOLDA BİR ATIŞ YAPIN Bilgi,

kuşkusuz, ancak bir yere kadar gider. Ayrıca fiziksel olarak da hazır olmalısınız. O yüzden çek ve şu atışları yap. Öneriler için sağlık uzmanınıza danışın. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri'nin http://www.cdc.gov/vaccines adresinde aşılama programları vardır. Herhangi bir ilaç veya takviyede olduğu gibi - vücudunuzu etkileyen herhangi bir şey - önce olası yan etkileri, komplikasyonları ve önlemleri okuyun.

İşte düşünmek isteyebileceğiniz bazı aşılar:

Machine Translated by Google

- Tetanoz: Genellikle çocuklukta yapılan bir dizi aşıdan sonra, bir tür toprak kaynaklı bakteriden kaynaklanan ağrılı ve potansiyel olarak ölümcül bir enfeksiyonu önlemek için yaklaşık her on yılda bir destek alın. (Çocukken hiç tetanoz aşısı olmadıysanız, ne yapmanız gerektiği konusunda doktorunuzla konuşun.)
- Grip: Hasta ve öksüren insanlarla dolu bir sığınakta kalırsanız, yıllık grip aşısı olmanız paha biçilmez olabilir.
- Pnömoni: Pnömokok pnömonisi, en gencimiz ve en yaşlımız için genellikle en ölümcül olan yaygın ve ciddi bir enfeksiyondur. 2001 civarında rutin çocukluk aşı rejimine aşı eklendi, o kadar çok yetişkin hiç aşılanmadı. Bir doz genellikle yeterlidir, ikincisi altmış beş yaşındadır.

- Hepatit B: Hep B ciddi ancak önlenebilir bir hastalıktır. Vücut sıvıları yoluyla yayılır; örneğin, virüs bulaşmış bir kişinin kanı cildinizdeki bir çizikten sisteminize girerse kapabilirsiniz. 1994'te aşı rutin çocukluk aşı rejiminin bir parçası haline geldi. Çocukken aşı almayan bizlerin bağışıklık için bir dizi üç aşıya ihtiyacı var.

Efsane Uyarısı

Efsane: Grip aşısından grip olabilirsiniz.

Gerçek: Aşıdaki virüs öldü. Ölü bir böcekten enfeksiyon kapamazsınız. Bununla birlikte, bazı insanlar iki veya üç gün boyunca soğuk algınlığına benzer semptomlar yaşar ve bunun grip olduğunu düşünür. Değil. Grip daha uzun sürer ve genellikle çok daha şiddetlidir.

İPUCU 4: BİR ODA

ALIN Evdeki en güvenli odayı bulun ve onu güvenli odanız olarak belirleyin. Tıbbi kit de dahil olmak üzere tüm acil durum malzemelerini orada tutun.
oda seçimi yaşadığınız yere göre değişir. Bir bodrum veya iç, penceresiz bir oda olabilir. Sel bir endişe ise, üst katta olabilir.

5. İPUCU: BİR KİT YAPIN

Machine Translated by Google

İyi bir ilk yardım çantası satın alın veya kendiniz yapın. Kabın sağlam, su geçirmez ve Bölüm 14'te listelenen sarf malzemeleriyle dolu olduğundan emin olun. Bu kitabı setinizde bulundurun. Arabanız ve ofisiniz için ek kitler yapmayı düşünün. Sarf malzemelerini süresi dolmadan yenileyin ve çıkardığınız her şeyi hemen değiştirin.

İPUCU 6: BİR PAKET Sıçan OLUN

Birkaç aydır bir ilaç kullandıktan ve ilaç işe yarıyor gibi göründükten sonra, acil bir durumda elinizin altında bulundurması için reçeteyi yazan kişiden bir aylık fazladan para isteyin. Bazı uygulayıcılar evet diyecektir - sağlayıcıya ve ilaca bağlıdır. Uyarı: Sigorta muhtemelen ekstra şişe için ödeme yapmayacaktır.
Ama jenerik alırsanız ucuz olabilir.

Ek şişeyi alamıyorsanız, her ay bitmeden birkaç gün önce reçeteyi yeniden doldurarak en azından birkaç ekstra hap biriktirin. Sigortanızın kaç gün süreceği konusunda eczanenize danışın.
sen.

Ekstraları tıbbi kitinizde veya kitlerinizde saklayın ve birkaç ayda bir saklanan haplarla yeni hapları değiştirmeyi unutmayın. Bu şekilde, son kullanma tarihi en uzun olanlara takılırsınız. Aynı şey ağrı kesiciler, antasitler, cilt kremleri ve diğerleri gibi reçetesiz satılan ilaçlar için de geçerlidir. (Aslında bunu, son kullanma tarihi olan herhangi bir şey için yapmalısınız - örneğin piller.)

İPUCU 7:

Konserve, kurutulmuş, her neyse, elinizde birkaç gün ila haftalarca bozulmayan gıda olabilir mi? Son kullanma tarihlerini not edin ve sarf malzemelerini süresi dolmadan önce yenileyin. Ölümcül botulizm veya diğer bulaşıcı ajanlar içerebileceğinden, asla şişmiş veya paslı teneke kutulardan yemeyin.

İPUCU 8: SU, HER YERDE SU SAKLAYIN Yemeksiz

gitmek zordur, ancak susuz giderseniz çok çabuk ölürsünüz.
Bunu ilk önceliğiniz haline getirin. Depolama, dezenfeksiyon ve alternatif kaynaklar hakkında bilgi için buraya bakın .

Machine Translated by Google

2

CİLT—SADECE BİR DAHA FAZLASI ÖRTMEK

SÜRPRİZ SINAV

İki yaşlarında çığlık atan bir çocuğuyla bir anne ofisime geliyor. Annem biraz su kaynatıyordu ve küçük kızı sıcak suya dokundu.
tava.

Tıbbi yardım almadan önce, ilk ve en etkili şey,
anne yapmış olabilir:

A. Yanık merhemi uygulayın. Bu mümkün değilse, üzerine tereyağı koyun.

B. Yanan alanın üzerine soğuk su akıtın.

C. Çocuğa elini kalbinin üzerinde tutmasını sağlayın.

D. Aloe vera jeli almak için koşun.

YANITLAR

A. Yanlış. İlk birkaç dakika boyunca yanık üzerinde asla gres, merhem veya tereyağı kullanmayın. Sadece sıcağı tutar. Birkaç saat sonra, yanık cildi kırdıysa ve uzman yardımı alamıyorsa, anne yanığı antibiyotik kremle kapatabilir.

B. Doğru. Anne yanığı hemen suyla soğutmalıydı. Ağrıya yardımcı olur ve doku hasarını en aza indirir. olmadığı sürece buz kullanmayın.

Machine Translated by Google

kırılmamış cilt ile küçük yanık (çeyrek büyüklüğünde). Buz, hasarlı dokuya önemli kan akışını engelleyebilir.

C. Yanlış. En etkili tedavi olmasa da, çocuğun elini kalbinin üzerinde tutması sinirlere giden dolaşımı azaltarak ağrıya biraz yardımcı olabilir.

D. Yanlış. Yaklaşık on beş ila otuz dakika su ile soğutulduktan sonra anne aloe vera jeli kullanabilir. Su hazır değilse, önce aloe vera ile gidebilir.

CİLDİN TEMEL FONKSİYONLARI

Çabuk—vücudunuzun en büyük organı
nedir? cilt.

"Bana bilmediğim bir şey söyle" diye düşünüyorsun. Buna ne dersin? Cildiniz bazı temel vücut fonksiyonlarınızdan sorumludur. Çok katmanlı, çok işlevli ve dinamiktir. Yeni hücreler yerlerini aldıkça eski hücreler sürekli olarak dökülür.

Bir doktor olarak, derinin onarıcı güçlerine hayran kaldım. Kazın ve geri büyür. Kötü bir kesim yaparsanız, kenarları kapatın ve işte, düzelir. Bir şey onu ovuşturur veya tahriş ederse, zamanla cilt kendini korumak için kalınlaşarak tepki verir.

Ama çok, çok daha fazlası var. Bazı yaralanmaların neden ciddi bir dikkat gerektirdiğini anlamak için - daha kötü sorunlara yol açmasınlar - önce cildinizin sorumlu olduğu birçok işi anlamalısınız.

İŞ 1: MERKEZİ HAVA DÜZENLEYİCİ

Cildinizin içindeki veya yakınındaki kan damarları, iç çekirdeğinizi (diğer organlarınızın çoğunun bulunduğu yer) güzel ve sıcak tutmak için sürekli tepki verir, ancak çok sıcak değildir. Çekirdeğiniz çok ısınmaya başlarsa, damarlar büyür ve soğuması için yüzeye daha fazla kan getirir. Eğer çekirdeğiniz soğursa, damarlar büzülür ve sıcak kanı içeride tutar. Aşırı sıcak ve soğuk sıcaklıklar bu mekanizmaları bastırarak artık çalışmazlar (buraya bakın).

Machine Translated by Google

İŞ 2: DEPOLAMA CİHAZI Cilt,

enerji rezervleri için yağ depolar (benim durumumda çok iyi!) ve iç sıvılarınızın buharlaşmasını önler. Deri olmadan, çabucak kurur ve bir kuru et yığını haline gelirsiniz. Gerçekten büyük yanıklardan (örneğin vücudunuzun yüzde 10'unu veya daha fazlasını kaplayanlar) büyük bir tehlike, ciddi, genellikle ölümcül dehidrasyona yol açan çok miktarda vücut sıvısının kaçmasıdır.

İŞ 3: SENSÖR Cilt,

aşırı sıcak, soğuk, basınç, keskin nesneler veya diğer tehlikelerden potansiyel zarar görme riski altındayken sizi uyaran sinirler içerir.

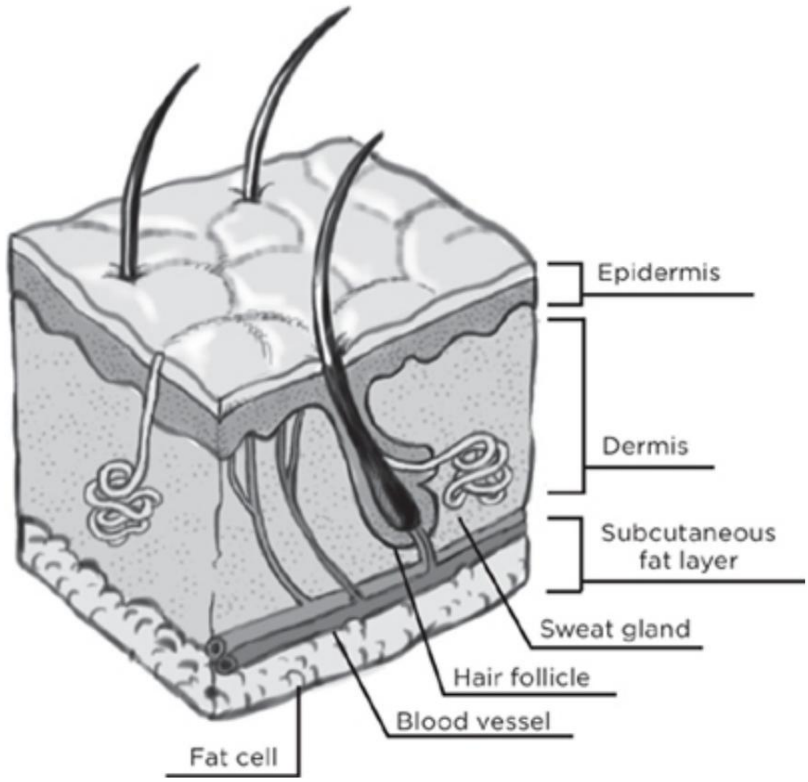
4. İŞ: GÜVENLİK HİZMETİ Cilt

bir bariyerdir ve mikroplara karşı ilk savunma hattınızdır. Koruyucu bir duvardaki bir yarık gibi, yeterince büyük bir kesik veya yanık bu güvenliği delip kötü adamların çok daha kolay erişmesini sağlar.

DİĞER İŞLER

Derideki bezlerden gelen yağ onu su geçirmez tutar; ter bezleri sizi serinletir. Melanin hücreleri, sizi güneşten korumaya yardımcı olan cilt rengini üretir. Ve cilt, vücudunuzun bazı kimyasallarını D vitaminine dönüştürmek için güneşin ultraviyole ışınlarını kullanır.

Machine Translated by Google



CİLDİNİZİ KORUMANIN BASİT YOLLARI

Cildiniz sağlam olduğu sürece, oldukça güvendesiniz. Ancak küçük bir çizik veya çentik alırsanız, havada yüzen ve yüzeylerde gizlenen birçok mikroskobik tehditten biri büyük olasılıkla açıklığı bulacaktır. Neyse ki, bağışıklık sisteminiz yedek koruma sağlar, ancak özellikle antibiyotikler de dahil olmak üzere yeterli tıbbi bakım mevcut olmadığında çizikler ve kabarcıklar ciddi şekilde enfekte olabilir. Bu nedenle, afet sırasında bile cildinizi korumak için aşağıdaki ipuçlarını kullanın, böylece sizi koruyabilir:

1. Örtün: Çalıların arasında olacaksanız uzun pantolon ve uzun kollu giyin. Sürtünme ve su toplamasını önlemek için ağır işlerde eldiven giyin ve üzerinize tam oturan ayakkabılar veya botlar giyin.

2. Güneş yanığını önleyin: Dışarı çıkmadan önce SPF 30 veya daha fazla güneş koruyucu uygulayın. Günde birkaç kez tekrar uygulayın. Geniş kenarlı bir şapka giyin.

Machine Translated by Google

3. İyi hijyen uygulayın: Bakteriler kir, kuru yağlar ve ter içinde gelişir.
Cildinizin yağı su geçirmez olduğundan, molekülleri kolayca çıkarmak için dağıtmak için sabun gibi bir deterjana ihtiyacınız vardır.

4. Nemlendirin: Kuru cilt çatlaklara yol açar. En sevdiğiniz nemlendirici mevcut değilse, vücudunuzun ürettiği nemi tutan petrol jölesi benzeri herhangi bir ürün yardımcı olur. Banyo veya duştan hala nemliyken uygulamayı deneyin.

5. Döküntüleri yatıştırır: Döküntüler kaşıntıya ve kırılan kabarcıklara neden olur. Kaşıntıyı kaşımak daha fazla cilt kırılmasına ve bakteriyel kontaminasyona yol açar. Açık yaraları temiz tutun. Kaşıntıyı kontrol etmek için yatıştırıcı merhemler, soğuk kompresler, reçetesiz satılan steroid kremler, kalamin losyonu veya oral antihistaminikler (Benadryl gibi) kullanın. Topikal antihistaminikler uykunuzu getirmeyecekleri için kullanışlı görünüyorlar, ancak dikkatli olun! Bunlara karşı alerjik reaksiyon geliştirebilirsiniz (oral antihistaminiklere alerjiniz olmasa bile).

6. Küçük çiziklere dikkat edin. Onları sabun ve suyla yıkayın. Onları bir bandaj, antibiyotik merhem veya her ikisi ile koruyun. Bazı kişilerin Neosporin gibi onu içeren "üçlü antibiyotik" merhemlerde neomisin alerjisi olabileceğini unutmayın. Basitrasin iyi bir alternatiftir. Sade petrol jölesi bile yardımcı olabilir.

Efsane Uyarısı

Efsane: El yıkamak için sıcak su daha iyidir.
Gerçek: Sıcak su, ellerinizi soğuk sudan daha iyi temizlemez.
Su sıcaklığından bağımsız olarak, ellerinizin her iki tarafını ve tırnaklarınızın altını ovmaya odaklanın. Sabun kullanın ve iyi bir yirmi saniye yıkayın. (“Mutlu Yıllar” şarkısını iki kez söylemek sizi oraya götürecektir.) Kalan bakterilerden kurtulmak için ellerinizi iyice kurulayın. Yüzde 60 veya daha fazla alkol içeren el dezenfektanı, bol miktarda kullandığınız sürece neredeyse sabun ve su kadar iyidir.

Machine Translated by Google

SÜRTÜNME VE BASINÇ YARALANMALARI

Hiç ağrılı bir parmağınız veya su toplamış bir parmağınız oldu mu? Bu kadar küçük bir şeyin size bu kadar çok rahatsızlık vermesi şaşırtıcı. Ve eğer enfeksiyon kaparsa ve sizde antibiyotik yoksa, o küçük şey hayatı tehdit eden bir çile haline gelebilir. Hayatınızı ele geçirmek yerine küçük sorunlar olarak kalmaları için kabarcıkları, mısırları, nasırları ve bunyonları nasıl tedavi edeceğiniz aşağıda açıklanmıştır.

KÖPÜKLER VE AŞINMA Kabarcık,

cildinizin üst tabakasının altındaki bir sıvı topluluğudur. Virüsler, yanıklar ve alerjik reaksiyonlar gibi birçok şey buna neden olabilir. Bu bölüm, ayakkabı veya çekiç sapının cilde sürtünmesi gibi doğrudan travmanın neden olduğu kabarcıklara odaklanır.

Önleme

Sorunları önlemek için giyin: üzerinize tam oturan ayakkabılar giyin; ellerinizle çalışacaksanız eldiven giyin; eldivenlerinizin, çoraplarınızın ve ayakkabılarınızın kuru olduğundan emin olun. İşte bazı sorun giderme ipuçları:

- Uygun olmayan bir çift ayakkabıyı, içlerinde basınç alanında küçük bir delik açarak özelleştirin. Ayakkabılar çok büyükse, iki çift çorap giyin. Veya daha pürüzsüz bir yüzey sağlamak için ayakkabıların basınç alanına küçük bir koli bandı koyun.

- Tahrişe en yatkın bölgelere talk pudrası sürmeyi düşünün.
  Uyluklarınıza, ellerinize veya ayaklarınıza pudra sürmek nemi emerek ve kayganlık sağlayarak harikalar yaratır. Koltuk altı terlemeyi önleyici, ayak tabanlarına uygulandığında nemi (ve kabarcıkları) önleyebilir.
- Bir tarafında yapışkan bulunan köstebek pedleri, bir basınç veya sürtünme noktasını koruyabilir. Tahriş olmuş bölgeden daha büyük bir parça kesin. Baskı noktasının olduğu yerde bir delik açın ve pedi cildinize uygulayın.
  Kendinden yapışkanlı moleskin çoğu eczanede bulunur, ancak elinizde yoksa koli bandı bir alternatiftir.

Machine Translated by Google

Endişelenmeyin: Kendinden yapışkanlı pedler olarak sıklıkla satılan yumuşak pamuklu bir kumaş olan moleskin yapımında hiçbir ben zarar görmedi.

Tedavi

- Küçük kabarcıklar için: Örneğin, çapı yarım inçten daha küçük kabarcıklar için, bunları sağlam tutun ve yukarıda listelenen önleme tekniklerinden biriyle basınçtan uzak tutun. Sağlam bir blister sterildir ve enfeksiyona karşı büyük koruma sağlar. Sıvı da şifadır.
- Büyük kabarcıklar için: Bir kabarcığın sızdırma olasılığının yüksek olduğunu düşünüyorsanız, devam edin ve kendi şartlarınıza göre delin. Sık sık sabun ve su ile temizleyin ve iyileşmesi için üzerindeki baskıyı azaltın.

MISIR VE NESİR Nasır ,

genellikle bir ayakkabının bir parmağa sürtünmesinden veya bir parmağın başka bir parmağa sürtünmesinden kaynaklanan deri kalınlaşmasıdır. Cildin kendini sürekli tahrişten koruma yöntemidir.

Nasır daha büyük kalınlaşmalardır - mısırlarla aynı, ancak daha büyüktür. Genellikle avuç içlerinde ve ayak tabanlarında görülürler.

Mısırlar ve nasırlar, rahatsızlığa neden olmaya başlamadıkça veya ayak parmaklarınızda dolaşım bozukluğu ve his azalması (şeker hastalığının yaygın bir yan etkisi) olmadıkça yalnız bırakılmalıdır.

Bazen ayak parmağınıza bantlanmış bir çakıl taşı varmış gibi hissetmenize neden olabilirler, ete bastırırlar veya ovalarlar ve ağrıya ve hatta yaralara neden olurlar. Sıradaki şey

Machine Translated by Google

Biliyorsun, bölge enfekte. Herhangi bir yarayı antibiyotik merhemle tedavi edin. Bir yaranın etrafındaki alan kızarırsa, oral antibiyotik gerekebilir.

Mısır ve nasırlardan kurtulmak için kalın dış yüzeyi eğe veya pomza taşı ile törpüleyin. Çok agresif olmamaya ve enfeksiyona yol açabilecek cilt yüzeyini kırmamaya dikkat edin.

BÜNYONLAR

Bunyon , ayak başparmağını ayak kemiğine bağlayan eklemin deformitesidir. Eklemin karşı ayağa doğru açılmasına neden olur. Bunu ancak bir cerrah düzeltebilir. Ayak parmaklarınızın ayakkabılarında bolca yer olduğundan emin olmaktan başka yapacak bir şey yok.

Eklem iltihaplanırsa (kırmızı, hassas, sıcak), ibuprofen (Advil) veya naproksen (Aleve) gibi iltihap önleyici ilaçları ve ayağı ılık suda bekletmeyi düşünün.

bunyon

Mısır

Machine Translated by Google

plantar siğiller

Siğil, bir virüsün neden olduğu kanserli olmayan bir cilt büyümesidir. Bu virüse maruz kalırsanız, bağışıklık sisteminizin çalışma şekli siğil olup olmayacağınızı belirler. Mesele bağışıklık sisteminizin gücü değil, sadece bazı bağışıklık sistemlerinin virüsü bir tehdit olarak görmesi ve diğerleri görmemesi.

Ben büyürken, siğilleri olan bazı insanların siğil şifacılarına gittiğini hatırlıyorum - siğilleri bir şekilde ovalayarak kurtulabilecekleri bilinen insanlar. Çoğu siğil sonunda kendi kendine geçer, ancak bu sürtünmenin ara sıra işe yarayıp yaramadığını sık sık merak etmişimdir. Tıbbi araştırmalarda plasebo (ilaçsız bir "şeker hapı") verilen bazı kişilerin tıbbi durumlarından kurtulduğunu biliyoruz. Belki de siğillerini ovuşturanlar iyileşeceklerine inandıkları için iyileşmişlerdir. Belki akılları, siğilden kurtulmak için bağışıklık sistemlerini uyarmıştır. Kim bilir?

Ayak tabanında bir plantar siğil büyür. İçeri doğru büyümeye meyillidir ve kalın bir deri tabakası oluşturduğu için nasır ile karıştırılabilir. Zımpara tahtası veya pomza taşıyla cildin bir kısmını nazikçe kazırsanız, toplu iğne başı çapında ayrı bir lezyon göreceksiniz. Ortada koyu noktalar olacak - siğilin kendini sürdürmesine yardımcı olmak için büyüdüğü küçük kan damarlarından gelen kurumuş kan. Bu noktaları gördüğünüz noktanın ötesine kazımaktan kaçının, aksi takdirde kan damarları kanamaya başlar.

Bir plantar siğiliniz varsa, yürümek ağrılı hale gelebilir. Ayakkabında hiç çıkmayan bir çakıl taşı olması gibi. Ancak siğilden kurtulmak zordur. Ve eğer çok agresifseniz, siğil ile aynı basınç sorunlarına neden olan bir yara izi bırakabilirsiniz. Bazen plantar siğiller de çoğalır.

Siğilden kurtulmaya çalışmak için önce koyu renk görene kadar deriyi kazıyın.
noktalar. en, eğer reçetesiz satılan bir siğil gidericiniz varsa, onu belirtildiği şekilde kullanın.
Bir alternatif, koli bandı yöntemidir:

1. Siğil boyutunda bir koli bandı parçası kesin.
2. Siğilin üzerine koyun ve bant düşene kadar açık bırakın.
3. Gerektiğinde değiştirin.

Machine Translated by Google

4. Altı gün sonra siğilleri on beş dakika suda bekletin.

5. Bir zımpara tahtası veya sünger taşı kullanarak ölü veya gevşek cildi kazıyın.

Koli bandını değiştirin ve prosedürü iki aya kadar gerektiği kadar tekrarlayın. Çalışacaksa, bu süre içinde çalışacaktır.

Bir doktor siğilleri dondursa, yaksa veya kesse bile, bunların sadece yarısı gider. Diğerleri, vücudun bağışıklık sistemi onlardan kurtulma zamanının geldiğine karar verene kadar geri gelmeye devam eder.

ÇİVİ ALTINDAKİ KAN

Eti tırnağının altında ezersen, kanın etten başka gidecek yeri yoktur. Diğer morluklar gibi dışa doğru genişleyemez. Bu çok fazla acıya neden olabilir, ancak rahatlamak için atabileceğiniz kolay adımlar vardır.

Ezilmiş bir parmak ucunu veya ayak parmağını hemen kalbinizin üzerine kaldırın (bağırmak isteğe bağlıdır). Zonklamaya başlarsa ve tırnağın altında kan biriktiğini fark edersen şunları yap:

1. Basamağı sabun ve suyla yıkayın.

2. Bir ataşı düzeltin veya üzerine vurarak bir çengelli iğnenin ucunu matlaştırın. sert bir yüzey.

3. Ataş veya iğneyi tutacak bir şey bulun—örneğin bir çift cımbız veya bir bez—ucu aleve sokarken.

4. Kızgınlık gösterdiğinde, ucu hafifçe tırnağın üzerine, çürüğün ortasına bir saniyeliğine yerleştirin, sonra hızlıca çekin. Küçük bir delik yakmaya çalışıyorsun. Kan gelene kadar aynı yerde tekrarlayın. Bu noktada, bir saniyeliğine daha kötü bir acı ve ardından mutlu bir rahatlama yaşayacaksınız.

5. Birkaç dakikalık kanamadan sonra, deliğin üzerine bir miktar antibakteriyel merhem sürün ve ardından yapışkan bir bandajla kapatın.

Çivinin altında kan görmüyorsanız bunu yapmayın. Alacağın tek şey ağrılı bir parmak olacak.

Machine Translated by Google

Tırnak altından kan boşaltmak

ENFEKSİYONLAR

Deride yuva yapan bakterilerin çoğu kimseye zarar vermez. Streptococcus ve Staphylococcus aureus (strep ve staph) gibi diğer bakteriler hasara yol açarak hafif ila ölümcül arasında değişen enfeksiyonlara neden olabilir. Öyle olsa bile, önce cilt bariyerini geçmek için bir açıklığa sahip olmaları gerekir. Bir sıyrık, kesik ve hatta kuru ciltten kaynaklanan küçük bir çatlak olabilir. Bazen bakteri bir saç folikülünden girer.

Enfeksiyonları önlemek onları tedavi etmekten çok daha kolaydır. Bu yüzden sabun ve su ile temiz kalın. Herhangi bir sabun yapacak. Nemlendirici krem veya vazelin ile kuru cildi nemli tutun. Ve her türlü sıyrık, kabartı veya kesikleri özenle temizleyin ve antibiyotik merhem sürün.

Bir yaranın etrafında sıcaklık veya kızarıklık artışı yaşarsanız veya herhangi bir nedenle ciltte kırmızı, şiş bir nokta oluşursa enfeksiyon kapmış olabilirsiniz. Yarayı temiz ve nemli tutmaya devam edin ve antibiyotik uygulayın.

Machine Translated by Google

merhem. Ayrıca, bir bezi ılık suya batırın ve mümkün olduğunca enfekte bölgeye uygulayın - günde dört kez en az yirmi dakika. Isı, içerdiği enfeksiyonla savaşan kimyasallar ve beyaz hücreleri ile kan akışını artırır. Çoğu zaman bu, küçük enfeksiyon alanlarını çözecektir. Asla cildi yakacak kadar sıcak bir şey kullanmayın ve hissi azalmış veya cildinin çok ısındığını ayırt edemeyen kişilere asla herhangi bir ısı uygulamayın.

Isı işe yararsa, enfekte olmuş bölge iki yoldan biriyle iyileşir: ya vücut enfeksiyondan kurtulacak ve sadece kaybolacak ya da kırmızı alan konsantre olabilir (başa gelebilir) ve siz de merkezde yumuşak bir nokta hissedin. Şanslıysanız açılır ve kendiliğinden boşalmaya başlar. Alanı boşaltmak için steril, keskin bir nesneyle delmeniz gerekebilir. Her iki durumda da, alanı açık tutmak ve ihtiyaç duyduğu sürece boşaltmak için ısı uygulamaya devam edin.
ile.

Aşağıdakilerden herhangi biri olursa, enfeksiyon ciddileşiyor ve siz
oral antibiyotik gerekir.

- Kızarıklık, örneğin kenarlarda yarım inçten fazla genişler
- Ateşin var
- şuraya koy
- Kırmızı çizgiler kalbinize doğru ilerliyor (yani enfeksiyon lenf sistemine akıyor)

Antibiyotikler mevcut değilse, mümkün olana kadar yukarıdaki tedaviye devam edin.
Biraz al.

DERİDEKİ KÜÇÜK YABANCI CİSİMLER

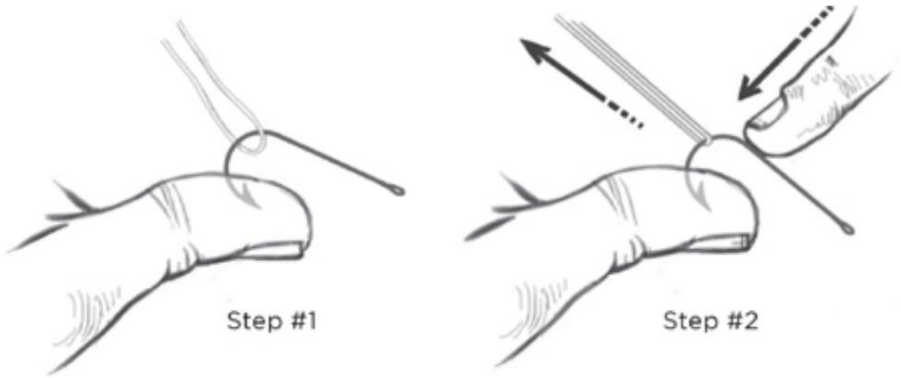
Bir şey cilde nüfuz edip gömülü olduğunda, iki kötü şey olabilir: (1) nesne sinirlere, tendonlara veya kan damarlarına zarar verebilir ve (2) nesnenin etrafındaki alan enfekte olursa, muhtemelen bu şekilde kalır. nesne çıkarılır.

Machine Translated by Google

KALDIRMA İPUÇLARI

- Yabancı cismi görebiliyorsanız: Çıkarmadan önce birkaç saniye bekleyin.
  ink: Ne kadar derine gitti? Sizce ne kadar uzun? Hepsini çıkarabileceğini mi sanıyorsun? Bir kan damarını tıkayabilir mi? Bir kıymıktan daha büyükse, uzman yardımı alana kadar onu kendi haline bırakmayı düşünebilirsiniz. Aksi takdirde, onu iyi bir şekilde kavrayabildiğinizden emin olun. Çürük odun gibi gevrekse ve bazıları yarada kırılırsa, başladığınız zamankinden daha kötü durumdasınız demektir. Bu yüzden sağlam bir tutuşa sahip olmanız ve onu girdiği şekilde aynı düzlemde dışarı çekmeniz gerekecek.
- Tutamıyor ama görebiliyorsanız: Steril cımbıza ve belki steril bir iğneye ihtiyacınız olacaktır. Nesneyi çıkarmak veya cımbızla çıkarmak için daha iyi görmek için cilt yüzeyinden almak için iğneyi kullanın.
- Yabancı cismi göremiyorsanız veya hissedemiyorsanız: Bırakın. Bunun için araştırma yapmak samanlıkta iğne aramaya benzer. Bölgeye bir enfeksiyon gibi nemli ısı uygulayın. Genellikle küçük metal parçaları yerleşir ve zarar vermez. Diğer birçok malzeme için, vücudunuz nesneyi sizin kadar dışarı çıkarmak ister ve onu yüzeye çıkarmaya çalışmak için bağışıklık tepkilerini kullanır. Nesne çok derin değilse, birkaç gün içinde ortaya çıkabilir. Küçük cam şeritleri genellikle bunu yapar. Bazen gömülü bir nesne, dışarı çıkacak kadar cilde nüfuz edemez, bu nedenle ciltte yumuşak bir şişkinlik ile “başa gelir”. Bu noktada, steril bir iğne ya da bıçakla deriye küçük bir iğne batırmak işe yarayabilir.

Gömülü BALIK KANCALARI



Olta kancasını çıkarmak için ip yöntemi

Machine Translated by Google

Etinize bir olta taktıysanız, kalmak için iyi bir iş çıkardıklarını bilirsiniz. Bu her zaman olur. Ya kendinizi, balık arkadaşınızı ya da oyuncu seçiminize engel olan zavallı bir ruhu yakalarsınız. Kancalı parmaklar, eller, yüzler, bacaklar ve yanaklar gördüm (hem ön hem de arka).

Önce alanı temizleyin. Kancanın birden fazla kancası varsa, gevşek olanın etrafına bant yapıştırın, böylece işlem sırasında gömülmesin. Olta veya diş ipi gibi güçlü bir ip bulun. Gömülü kancanın eğrisinin etrafına bir uzunlukta ip yerleştirin. Kancanın arkasına bastırın, böylece kanca yerinden çıkacak ve ipi hızlı ve hızlı bir şekilde çekecektir. Kanca fırlayabilir, bu yüzden kendi vücut bölgelerinize dikkat edin.

Bu işe yaramazsa, kancayı deriden geçirebilir ve dikeni kesebilirsiniz. Ah. Tabii ki, bu daha fazla ete zarar verecek, ancak kancayı çıkarmanın bir yolu.

Maalesef göz kürenizi kancalarsanız, kancayı kendi haline bırakın ve varsa hemen uzman yardımı alın. kurtarmak için en iyi şansın
biraz vizyon.

KESİMLER

"Kendimi çok aptal hissediyorum doktor." Kesiklerle gelen insanlardan bunu çok duyuyorum. Super Bowl partisine ev sahipliği yapan gördüğüm adam gibi. Kereviz kesiyordu ve oyuna o kadar dalmıştı ki parmağının ucunu kesti.

Ama hey, hepimizin başına geliyor. Bir saniyeliğine odağı kaybediyoruz, yoksa bıçak kayar. Genellikle aptallık değildir. Daha kaba bir ifadeyle ifade etmek gerekirse: kesintiler olur.

Yine de birçoğu biraz öngörü ile önlenebilir. Bir yöntem, maruz kalan alanları kapatarak cildinizi korumaktır. Çalılıkta yürüyorsan uzun pantolon giy. Ellerinizle çalışırken eldiven giyin. Bıçak kullanırken vücudunuzdan kesin ve bıçağın sabit olduğundan emin olun.

Gördüğüm en kötü kesiklerden bazıları? Zincirli testerelerden. bu makineler sen daha ne olduğunu anlamadan geri çekilip seni çiğneyebilir.

Machine Translated by Google

Gerçek şu ki, ne yaptığını bilen profesyoneller bile ara sıra kesiliyor.
Aşçıların, ahşap işçilerinin ve hayatları boyunca keskin nesneler veren diğer insanların bir kesikle geldiğini görmek benim için alışılmadık bir şey değil. Profesyonel veya acemi, çoğu kesinti odakta bir gecikme nedeniyle olur.

ADIM 1: KANAYI DURDURUN “Bu

kanamayı durduramıyorum.” Orta yaşlı bir adam az önce kliniğime koştu.
Kanlı avucunu bana göstermek için uzattı. Kesik dışında asıl sorununun panik beynine sahip olduğu sonucuna vardım. Savaş ya da kaç modundaydı.

Heyecanlandığımızda veya beklenmedik bir tehlike ortaya çıktığında hepimizin başına gelen budur. Vücut, kaynaklarının çoğunu kaslara yönlendirir, bir nevi beyni dışarıda bırakır.

Şimdi, savaşmanız veya acil bir tehlikeden kaçmanız gerektiğinde bu sizi kurtarabilir. Ama düşünme yeteneğinizi arka planda bırakır. Bu yüzden kesikler, yanıklar ve kırık kemikler gibi yaygın, muhtemelen ciddi yaralanmalar için birkaç başlangıç adımını ezberlemenizi öneririm. Bu adımları o kadar iyi öğrenin ki, bunları gerçekleştirmek bir refleks gibidir.

Hatırlanması en kolay ilk adımlardan biri kanama için olandır: hemen doğrudan baskı uygulayın. Bu genellikle kanamayı durdurur. Açık avucunuzu kullanmak yerine, temiz bir bez veya bir parça gazlı bez alın ve bölgeye bastırın. Bu, basıncın gücünü kanamanın kaynağına odaklar. Beziniz yoksa, avucunuzun topuğunu veya kapalı yumruğunuzu kullanın. Yara ince bir uzuvdaysa, elinizi yara bölgesine sarabilir ve sıkabilirsiniz. Hangi yöntemi seçerseniz seçin, önce gözeneksiz eldivenler giyerek veya plastik torba gibi geçici bir çözüm kullanarak kendinizi kan yoluyla bulaşan patojenlerden ve cildinizdeki mikroplardan kurbanı koruyun.

Çıkardığınızda kanama olmayana kadar baskıya devam edin. Birkaç saniyeden on beş dakikaya kadar sürebilir. Birkaç kat bez kullanın ve kanamayı durduracak kadar sıkıca bantlayın veya sarın. Bir kol veya bacağın etrafını tamamen sarmanız gerekiyorsa, parmakları veya ayak parmaklarını sıcaklık ve nabız açısından izlemeniz gerekir.

Machine Translated by Google

yeterli sirkülasyon elde etmek. Değillerse, pansumanı gevşetin. Aksi takdirde, aslında bir turnikedir. Aşağıda bir turnikeye gerçekten ihtiyacınız olduğunda daha fazlası.

Kan fışkırıyorsa veya atıyorsa, muhtemelen kesilmiş bir arter vardır. Kalbe yakın taraftaki yaradan birkaç santim yukarıda, yaralanmamış cilde derin basınç uygulamayı deneyin. (Fışkırtma, kanın kalpten geri akmak yerine kalpten pompalandığını söyler.)

Sızan kan genellikle atardamar yerine toplardamardan gelir, bu durumda kalpten uzaktaki alana (ayağa veya ele yakın olan tarafa) basınç uygulamayı deneyin.

Bir ekstremite tutulmuşsa, kesiği kalbin üzerine kaldırın. Eğer yüzükleri çıkar kesim bir parmak içerir. Parmak şişerse yaptığına sevineceksin.

Kalpten çıkan ana arterlerden bazıları, kasıkların hemen üstünde ve altında ve dirsek eğrisinin hemen üstünde ve altında cilt yüzeyine daha yakın konumlandırılmıştır. Bu bölgelere derin basınç uygulayarak bazen bu bölgelerin ötesindeki arter kanamasını durdurabilirsiniz. İstekli bir partner üzerinde pratik yapın: geçici olarak bu alanlardan birine basın ve altındaki nabzı durdurabilecek misiniz bir bakın.

Machine Translated by Google

TURNİKE NASIL KULLANILIR

Nadiren, birisi kötü bir şekilde kesilirse, baskı işe yaramaz. Başka hiçbir şey yardımcı olmuyorsa ve kol veya bacaktan hızla kan fışkırıyorsa, turnike deneyin.

Turnike kullanılması, bir uzvun kan akışından kesilen kısmında kalıcı hasara neden olabilir. Aslında, tüm uzvunu kaybedebilirsin.
Ancak, kan kaybından ölme riskiyle karşı karşıyaysanız, buna değer. Ve son araştırmalar, kalıcı hasar riskinin çok gerçek olmasına rağmen, eskiden düşündüğümüz kadar büyük olmadığını göstermiştir.

Turnikenin gerekli olduğunu düşündüğünüzde şu adımları izleyin:

1. Ticari bir turnikeniz yoksa, sağlam, esnek bir turnike bulun.
   kemer, yırtık veya sarılmış gömlek veya kumaş parçası ve hatta koli bandı gibi bir buçuk ila iki inç genişliğinde malzeme.
2. Yaranın birkaç santim yukarısındaki ekstremitenin etrafına sarın. Kesilmiş bir arter spazm yapabilir ve birkaç santim kısaltabilir ve turnikenin arterin ucunun üzerine yerleştirildiğinden emin olmak istersiniz.
3. Kanama durana kadar malzemeyi sıkın.
4. Daha fazla baskı uygulamak için turnike uçlarını sağlam bir
   çubuk veya çubuk. Çubuğu bir musluk gibi çevirin.
5. Uzman yardımı alana kadar turnikeyi sıkı tutun. Eğer bu olacaksa
   birkaç saatten fazla sürerse, biraz gevşetebilir ve turnike, kalbin üzerinde yükselme ve doğrudan basınç kombinasyonunu deneyebilirsiniz. Ancak kanama yeniden başlayabilir ve siz onu durduramayabilirsiniz. Ana arterler kesilirse ve uzman yardımı almanın hiçbir yolu yoksa, turnikeyi gevşetseniz bile uzvunuzu büyük bir ameliyat olmadan kurtarma şansınız çok düşüktür.

Superglue ile Yara Nasıl Kapatılır ? Superglue,

çentikleri korumanız veya küçük kesikleri kapatmanız gerektiğinde harikadır.
Alanı sıkıştırın ve yapıştırıcıyı uygulayın. Uyarı: Superglue oldukça rahatsız edici olabilir

Machine Translated by Google

cilde. Herhangi bir belirgin kızarıklık, tahriş veya kaşıntıya neden olduysa, kullanmayın. Süper yapıştırıcı sizi rahatsız etmiyorsa, onu çıkarmak için endişelenmeyin. Kendi kendine sönecek.

Parmaklarınızı Süper Yapıştırıcıdan Çıkarmanın Püf Noktası

Superglue her şeyi yapıştırmada harikadır - bazen çok iyidir. İstemediğiniz yerden alırsanız, aseton bazlı oje çıkarıcı, yapıştırıcının yapıştırma gücünü engeller. (Alerjiniz varsa kullanmayın.) Bir dahaki sefere istemeden kendinizi birbirine yapıştırdığınızda deneyin. Yine de göz kapaklarınızı birbirine yapıştıracak kadar talihsizseniz, aseton bazlı ürünler kullanamazsınız çünkü bunlar gözlerinize zarar verebilir.

Uzman yardımı alamıyorsanız, suyla ıslattığınız bir göz bandı uygulamayı deneyin ve gece boyunca kalmasına izin verin.

Başka bir şey yoksa, sabırlı olun. Zamanla, cilt doğal olarak altta yeni katmanlar oluşturduğundan, cildin üst tabakası yapıştırıcı ile birlikte dökülecektir. Cildin yaptığı şey bu.

ADIM 2: YARAYI TEMİZLEYİN

Yüzeysel kesikler için temiz su ve ulaşılması zor alanlar için pamuklu çubuk kullanın. Cımbızla bariz yabancı cisimleri seçin.

Büyük yaralar için basınçlı yıkama en iyisidir çünkü ıslatmak pek yardımcı olmaz ve çok fazla ovmak dokuya zarar verebilir. Mümkünse yarayı bir musluğun altına yerleştirin veya bir fışkırtma şişesi kullanın. Su veya tuzlu su solüsyonu en iyi irriganttır ve ne kadar fazlaysa o kadar iyidir. (Sadece biraz tuz eklenmiş temiz su olan tuzlu su çözeltisi kullanmanın bilimsel olarak kanıtlanmış bir faydası yoktur, ancak bazıları buna yemin eder. Merak etmeyin, yaraya tuz basmış olmayacaksınız; Çok fazla tuz eklemediğiniz sürece acıtmaz.) Sabun da kullanabilirsiniz ama temiz suyunuz varsa bunun pek bir faydası yok. Seyreltilmemiş peroksit veya iyot gibi güçlü çözeltiler dokuya biraz zarar verme eğilimindedir. Ama sahip olduğun tek şey buysa, kullan. Yarım inçlik yırtılma başına en az iki ons sıvı kullanın. Kullandığınız suyun steril olması şart değildir, ancak içilebilecek kadar temiz olması gerekir.

Akan suyunuz ve fışkırtma şişeniz yoksa, bir su sürahisini veya plastik torbayı doldurup dibine yakın bir yerden delerek doğaçlama yapabilirsiniz. yönlendirin

Machine Translated by Google

bu iğne deliğinden yaraya su verin ve sıkın. Veya bir ampul şırıngası (kauçuk, gözyaşı damlası şeklinde bir fışkırtma aleti) veya hatta bir hindi püresi kullanın.

Kanamasını tamamen durduramadığınız bir yarayı incelemek veya temizlemek için Adım 1'de belirtilen derin basıncı uygulayarak kanamayı geçici olarak durdurabilirsiniz.

ADIM 3: MÜMKÜN OLURSA YARDIM ALIN

Bazen uzman yardımı alınabilir—buna ulaşmak çok zor, hatta biraz tehlikelidir. Ve bazen zamanında yardım almak diğerlerinden çok daha önemlidir. Aşağıdakiler, farklı durumlarda ne kadar hızlı uzman yardımına ihtiyaç duyulduğu ve neden hakkında genel bir fikir verir:

- Çok fazla kan kaybediyorsanız (örneğin bir bira bardağından (iki bardak) fazla) hemen yardım alın ve bunu durduramazsınız. Bekleme ne kadar uzun olursa, kanamadan ölüm riski o kadar yüksek olur.
- Kesik bir kemiği içeriyorsa on sekiz saat içinde yardım alın. Mümkünse hemen antibiyotiklere başlayın. Bir kemik enfekte olursa, sahada tedavi etmek neredeyse imkansız olacak.
- Yaranın distalindeki (kalpten uzak taraftaki) eklemleri tam aralıklarına taşımakta sorun yaşıyorsanız, üç gün içinde yardım alın. Bu, tendon hasarınız olduğu anlamına gelebilir ve uzman yardımı almamak kalıcı hasar riskini artırır.
- Yara bir ekstremitedeyse ve parmaklarınız veya ayak parmaklarınız uyuşmuşsa yedi gün içinde yardım alın. Yeterince kısa sürede yardım alırsanız onarılabilecek olan sinir hasarınız olabilir.

Bir yara için tıbbi yardım almanın diğer nedenleri şunlardır:

- Yara izi konusunda endişelisiniz.
- Yara bir eklemin üzerinde. Eklemi günlük aktivitelerde hareket ettirmek kesiğin iyileşmesini zorlaştıracaktır.

ADIM 4: YARAYI KAPATIN

Machine Translated by Google

Yaranın temiz olduğundan eminseniz ve uzman yardımı alamıyorsanız kapatmayı düşünebilirsiniz. İyileşmesine, mühürlenmesine ve enfeksiyonu dışarıda tutmasına yardımcı olabilir. Ayrıca kozmetik faydaları olabilir.

Ama bazı istisnalar var:

1. Temiz olduğundan emin değilseniz yarayı kapatmayın. Kapatırsanız, bakterilerin herhangi bir dış direnç olmadan çoğalması için sıcak, rahat bir yer yaratmış olursunuz. Başka bir deyişle, kötü, derin bir enfeksiyon geliştirme olasılığınız çok yüksektir.
2. Bazı yaraların temizlenmesi gereken çok fazla kir vardır. Derinde Yaralar, genellikle tamamen temiz olduklarından emin olmanın bir yolu yoktur. Ve emin değilseniz, kapatmamak daha iyidir.
3. Bakterilerle dolu ısırıkları veya delinme yaralarını, onları iyi bir şekilde temizleyebileceğinizi bilecek kadar aralıklı olmadıkça asla kapatmayın.

Bu tür yaralardan herhangi biri için, onları mümkün olan en iyi şekilde temizleyin, ardından yaraya ıslak, steril gazlı bez (veya sahip olduğunuz en temiz bezi) koyun. Yarayı antibakteriyel merhemle kapatın ve ambalajlanmış malzemeyi yerinde tutmak için ambalajı bantlayın (veya daha fazla bezle yaranın etrafına sarın).
Gazlı bezi çıkarın ve günde bir veya iki kez taze gazlı bezle yeniden paketleyin. Varsa oral antibiyotikleri düşünün.

Açık için DIY Steril Gazlı Bez Yerine yaralar

Açık kalması gereken bir yaranız varsa ancak onu saracak steril gazlı bez yoksa, temiz bezler veya bezler bulun ve birkaç dakika suda kaynatın. Onları yaraya paketlemeden önce soğutun. Veya bezleri dokuz ölçü temiz su ile bir ölçü povidon-iyodin (Betadin) karışımına batırın.

Dikişsiz Yara Nasıl Kapatılır Uzman bakımı alamadığınız

bir yarayı kapatmak için süslü ekipmanlara sahip olmanız gerekmez. Sadece düz eski bant kullanabilirsiniz. Steri-Strips (sıska, steril şeritler)

Machine Translated by Google

bant), kelebek bandajlar veya normal bant işe yarayacaktır. Bant cildinizi tahriş ederse, kağıt veya lateks içermeyen bir sürümünü deneyebilirsiniz. Koli bandı harikadır, ancak cildinizi diğer bantlardan daha fazla tahriş edebilir. Ve latekse alerjiniz varsa kullanmayın.

Önce cilde (yaraya değil) biraz süper yapıştırıcı uygulayarak bandın daha iyi yapışmasına yardımcı olabilirsiniz. Tıpkı bant gibi, yapıştırıcı da bazı insanlarda cilt tahrişine neden olabilir. Emin değilseniz önce küçük bir alanı test edin.

1. Yaranın yanındaki derinin kuru olduğundan emin olun.
2. Yaklaşık yarım inç genişliğinde ve iki ila üç inç uzunluğunda bant şeritlerini yırtın.
3. Kesimin bir ucundan başlayın. Kesilen kenarları bir araya getirin ve yaraya dik olarak bantlayın.
4. Bu işleme yaranın uzunluğu boyunca devam edin. yaklaşık bir yaranın boşalması gerekmesi durumunda şeritler arasında bir inçin dörtte biri ila yarım inç boşluk.

Saç Derisi Yarası Nasıl Kapatılır

Kafanızda yara varsa ve kel değilseniz, bant kafa derinize yapışmaz. Bunun yerine, yarayı kapatarak yapıştırmayı deneyebilirsiniz, ancak başka bir alternatif de o kılları kendi yararınıza kullanmaktır.

1. Diş ipi gibi güçlü bir ipiniz varsa, diş ipinden bir şerit yerleştirin. Yara.

Machine Translated by Google

2. Kesimin bir ucundan başlayın ve her iki taraftan birkaç tutam saç alın
ondan.

3. Her bir demet ipi iki ince ip oluşana kadar bükün.

4. İpleri yaranın üzerinden geçirerek yarayı bir araya getirin.

5. Saç iplerini basit bir düğümle birbirine bağlayın.

6. Diş ipini tellerin etrafına bağlayın veya yerine yapıştırın.

7. Bağladıklarınızın yanına daha fazla iplik alın ve 3-6 arasındaki adımları tekrarlayın
(her bağdan önce bir tutam diş ipi yerleştirmeyi unutmayın).

8. Bunu yara kapanana kadar tekrarlayın.

Tatlı Yara Bakımı

Ham bal - pastörize edilmemiş bal - antibakteriyel merhem için harika bir alternatiftir. Sadece mikropları öldürmekle kalmaz, aynı zamanda iyileşmeye de yardımcı olur. Ve zamanla kanıtlanmıştır. Romalı askerlerin, savaş yaralarını tedavi etmek için başarıyla kullandıkları söyleniyordu. (Not:

Machine Translated by Google

pastörizasyon işlemi balın antibiyotik özelliklerinin çoğunu yok eder.)
Ancak son zamanlarda neden bu kadar iyi çalıştığını anlamaya başladık.

Bal asidiktir ve bu bakterileri öldürmeye yardımcı olur. Ayrıca düşük seviyeli hidrojen peroksit üretebilir. Ve öyle konsantredir ki bakterileri kurutur—sadece onları büzüştürür.

Günümüzde birçok yara kliniği, diyabetik ülserler gibi iyileşmesi zor olan kronik yaraların tedavisinde manuka balı kullanmaktadır. Manuka balı Yeni Zelanda'dan gelir ve antibiyotik özellikleri ile ünlüdür.
Medihoney marka versiyonu da iyi bir seçimdir. Bazı ham bal türleri diğerlerinden daha iyi çalışır, ancak hepsi yardımcı olur.

Balı yaranın üzerine sürmen yeterli. Akma eğilimi gösterecektir ve en iyi etkiyi elde etmek için bol miktarda kaynağa ihtiyacınız vardır, bu nedenle gazlı bez bandajınız varsa, balı doğrudan gazlı beze uygulayın. Gazlı bezi yaranın üzerine yerleştirin, ardından balı kapatmak için bantla hızla yapıştırın. Bandaj kuru ve temiz kalırsa ve bal dışarı sızmazsa, pansumanı yalnızca bir veya iki günde bir değiştirmeniz yeterlidir.

Hayır tatlım? Biraz şeker deneyin. Sadece yarayı biraz petrol jölesi ile sarın ve yaranın üzerine şeker serpin. Bir bandaj uygulayın ve pansumanı en az yirmi dört saatte bir değiştirin.

Bazı araştırmalar, şekerin yaraları iyileştirmeye ve muhtemelen en azından kısmen mikropları kurutarak bakterileri öldürmeye yardımcı olduğunu göstermiştir.

Uyarı: İki yaşından küçük çocuklarda bal kullanmayın. Çünkü bazı ballarda birkaç botulizm sporu olabilir ve bebekler onu yerse sporlar genç sindirim sisteminde aktif bakterilere dönüşebilir ve tehlikeli botulizm toksinleri üretebilir. Bal, bazı ölümlerde bile rol oynadı. Bebeklerin cildine uygulandığında sorun yaratabilir de yaratmayabilir de ama hiç şansım yok.

Tek istisna Medihoney olacaktır; ürünleri botulizm sporlarını öldürmek için sterilize edilmiştir, ancak yine de balın tüm antibakteriyel özelliklerini korur, bu nedenle iki yaşından küçük çocuklarda kullanılması güvenlidir. Ve balın iki yaşından büyük birine zarar verdiği hiçbir zaman gösterilmedi.

Delinme Yaralarıyla Başa Çıkma Basit bir

ifadeyle, bir delinme yarası, genişliğinden daha derin olan bir yaradır. Delinme yaralarında etkilenen tüm dokuları doğrudan temizlemek zor olduğu için enfeksiyon kapma eğilimindedirler. Yani genel olarak, bir delinme yarasını kapatmayın. Kapağı açık tutmak, düzenli olarak temizlemeye devam etmenizi sağlar ve irin ve diğer sıvıların dışarı akarak bakteri taşımasına izin verir.

Yara bölgesi çok hızlı şişiyorsa, mümkün olan en kısa sürede tıbbi yardım alın. Çünkü vücudun derinlerinde bir kan damarı vurulursa, özellikle

Machine Translated by Google

atardamar ve üzerine yeterince baskı yapamazsınız, kanamayı durduramayabilirsiniz.

Ayrıca yaranın kemiğe, göğüse veya karın boşluğuna girdiğini düşünüyorsanız en kısa sürede tıbbi yardım alın. Herhangi bir delinme bir kemiğe yapışırsa (sadece ona çarpmakla kalmaz, aynı zamanda içine yapışırsa) kemik enfekte olabilir. Cisim göğüs boşluğuna girerse akciğeriniz zarar görebilir ve karın boşluğuna girerse bağırsak yolunuz zarar görebilir. Dışkı dışarı sızabilir ve size yaşamı tehdit eden bir enfeksiyon verebilir. Tüm bunlar hakkında daha fazla bilgi diğer bölümlerde.

Derin bir delinme yapan şey hala gömülüyse, yakında yardım alabileceğinizi düşünüyorsanız çıkarmayın, çünkü nesne biraz kanamayı engelliyor olabilir.

YANIKLAR

Yanıklara ısı, kimyasallar veya radyasyon neden olabilir ve birkaç suçlu sayılabilir.
Burada ısının neden olduğu yanıklara odaklanacağım.

Genel olarak, aşağıdaki özelliklerden birine sahip olmadıkça yanıklar hemen yaşamı tehdit etmez:

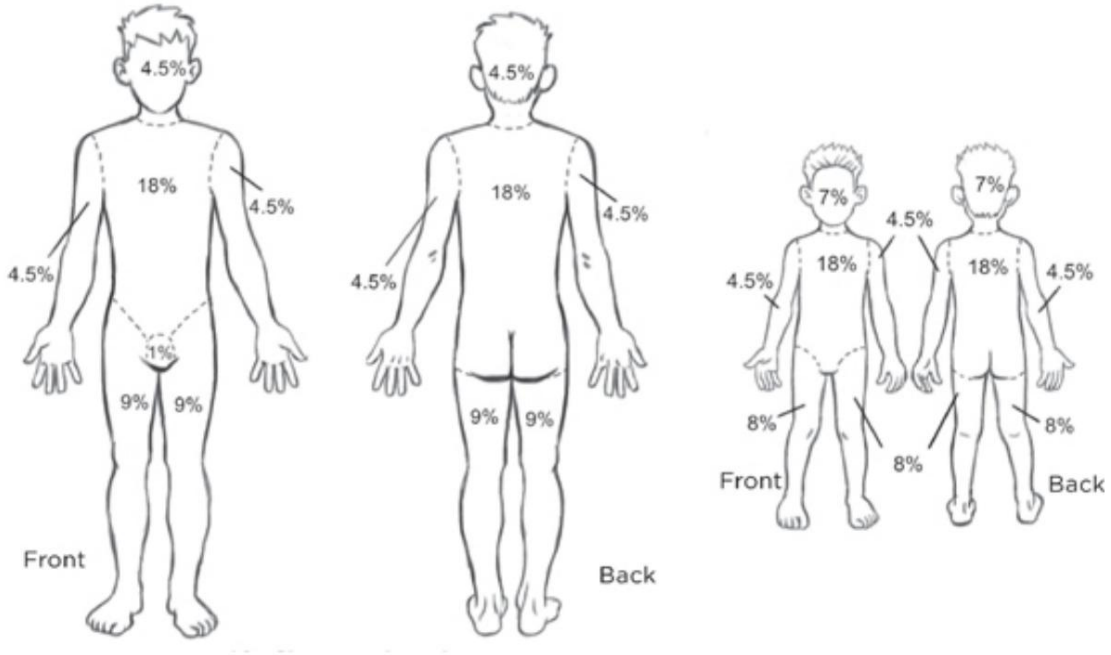
1. Yüzünüz veya boynunuz hasar gördüğünden veya hava yolunuz için risk oluştururlar.
   şişme.
2. Derindirler (genellikle üçüncü derece yanık; buraya bakın) ve 10
   cilt yüzeyinin yüzdesi veya daha fazlası. Derinden yanmış alan ne kadar büyükse, bir doktora görünmek için o kadar aciliyet olur.

Cildin yüzde kaçının yandığını tahmin etmenin hızlı ve kolay bir yolu, yanmış alanın boyutunu, kurbanın toplam cilt yüzeyinin yaklaşık yüzde 1'i olan avuç içi boyutuyla karşılaştırmaktır.

Dokular kuralına göre cilt yüzeyini de tahmin edebilirsiniz. Bir yetişkinde, boyun da dahil olmak üzere başın yaptığı gibi, her kol toplam vücut yüzeyinin yüzde 9'unu oluşturur. Her bacak yüzde 18'dir. Bagajın ön kısmı yüzde 18'dir. Arka kısım da öyle. Genital bölge için son yüzde 1'lik kısım gider. Çocuklar için, kafa için daha fazla yüzey alanı ve bacaklar için biraz daha az alan ekleyin. Bir

Machine Translated by Google

bebeğin kafası, bir yetişkinin göreli boyutunun yaklaşık iki katıdır - toplam vücut alanının yaklaşık yüzde 18'i.



Vücudun her bir parçası, toplam cilt yüzeyinizin belirli bir yüzdesini kaplar. Bu yüzdeler, birinin ne kadar kötü yandığını hesaplamanıza yardımcı olan dokuzlar kuralında kullanılır.

TEDAVİDE İLK ADIMLAR Bir kişi

yandığında yapılacak ilk şey, tüm ısı kaynaklarını keserek hasarı sınırlamaktır. Sıcak veya kısıtlayıcı giysileri çıkarın ve yanmış alanın üzerine soğuk su akıtın. Buz ideal değildir çünkü bölgeye gerekli kan akışını kısıtlayabilir.

Ve büyükanne bu konuda yanıldı: asla gres, tereyağı veya yanığı soğutmadan önce merhemler, çünkü ısıyı içeride tutabilirler.

Daha ileri tedavi, yanığın ne kadar cilt kapladığına ve cilt hasarının derinliğine (veya yanığın “derecesine”) bağlıdır.

Bunu ezberle

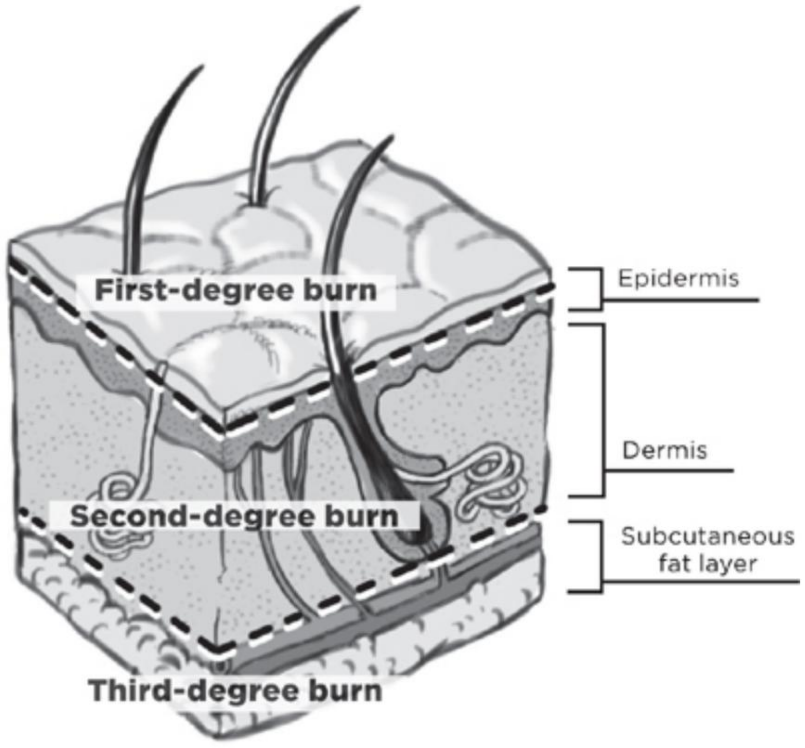
Yanık var mı? Hemen suyla soğutun.

Machine Translated by Google

Birinci Derece Yanıklar

En yaygın birinci derece yanıklar, cildinizi kırmızı ve ağrılı yapan hafif güneş yanıklarıdır. Oldukça mutsuz olabilirler. Biraz güneşlenmeye karar veren ve ellerini başlarının arkasında uyuyan insanlar oldu. Ağrılı koltuk altları eğlenceli olamaz.

Ağrı için ibuprofen (Advil) veya naproksen (Aleve) gibi bir anti-inflamatuar ilaçla birlikte soğuk kompresler veya aloe vera jeli deneyin. (Çocuklara asla aspirin vermeyin. Ciddi bir hastalık olan Reye sendromu riskini artırır.) Birinci derece yanıklar cildin yalnızca üst tabakasına zarar verdiğinden, birkaç gün içinde iyileşmeleri gerekir, genellikle bunun sonucunda hasarlı bölgenin yerini yeni bir cilt tabakası alır - bu eğlenceli soyma aşaması.



Bir yanık derecesi, cilt katmanlarına ne kadar derinlemesine nüfuz ettiğine göre belirlenir.

İkinci Derece Yanıklar

Kabarcıklanma, ikinci derece yanıkların arama kartıdır. Yaralanmadan hemen veya birkaç saat sonra kabarcıklar oluşabilir. Enfeksiyon endişe kaynağıdır. Yanık vücudunuzun yüzde 5'inden fazlasını kaplıyorsa, her zaman mümkün olduğunda tıbbi yardım alın. Daha küçük alanlar için bu bir yargılama çağrısıdır.

Machine Translated by Google

Bu yanıklar genellikle minimum yara izi ile iki veya üç hafta içinde iyileşir, ancak onları temiz ve korumalı tutmanız gerekir. Steril bandaj görevi gördükleri için küçük kabarcıkları olduğu gibi bırakın. Çapı bir inçten büyük olan kabarcıkları steril bir aletle delin (buraya bakın), çünkü muhtemelen sızıntı yapacaklardır.

her neyse.

Bir kabarcığı deldiğinizde veya kendi kendine akmaya başladığında, temizleyin ve diğer açık yaralar gibi giyin. Kızarıklık sağlıklı cilde yayılmaya başlarsa, bir antibiyotiğe ihtiyacınız olabilir.

TAR OFF NASIL GİDİLİR

Cildinize sıcak katran yapıştığında, yapılacak en önemli şey onu serinlemektir.
Bundan sonra cilde zarar vermeyen her türlü yağlı madde onu çıkarmaya yardımcı olabilir.
Petrol jölesi iyi bir seçimdir. Bazıları mayonez tercih eder. Acele etmeyin ve maddeyi iyice ovalayın. Katranı nazikçe çıkarın, onunla herhangi bir deri almamaya dikkat edin.

Üçüncü Derece Yanıklar

Üçüncü derece yanıklar tüm cilt katmanlarına zarar verir. Deri başlangıçta beyazlatılmış, benekli beyazlaşmış veya yok olmuştur. Derinin derin katmanlarında bulunan sinir lifleri öldürüldüğü için üçüncü derece yanıklar diğerleri kadar acı vermeyebilir. Bu bölge uyuşmuş bile olabilir.

Bir doktora görünmen lazım. Hemen bir tanesine ulaşamazsanız, yapabilene kadar tedavi, ikinci derece yanıklarla aynıdır. Yarayı temiz tutun ve antibiyotik merhem ve mümkünse steril bir pansuman uygulayın. Bunu günde bir veya iki kez yapın.

Bunun gibi yaralar, düzenli aralıklarla ölü derinin, sarı film birikiminin ve büyük kabukların bir kısmını alıp keserseniz, genellikle biraz daha hızlı iyileşir. Kabarcıklarda olduğu gibi steril cımbız ve makas kullanın. Ve çok agresif olma. Kanayan herhangi bir cilt hala yaşıyor.

Yanık iyileşirken, kısıtlayıcı yara izlerini önlemek için etkilenen eklemleri mümkün olduğunca hareketli tutmak önemlidir. Kaplanan yüzey alanı miktarına bağlı olarak, bu yanıkların iyileşmesi aylar alabilir. Çünkü deri tabakası

Machine Translated by Google

yeni hücreler öldürülür, derinin yeniden büyümesinin tek yolu yaranın yanlarındandır. Ve bunu sadece yaklaşık bir inç kadar yapabilir. Yani bazı üçüncü derece yanıklar deri grefti olmadan asla iyileşmez. Yara izi kaçınılmazdır.

SONRA BAKIM

Derinin işlevlerinden biri vücut sıvılarını tutmak ve depolamaktır (buraya bakın). Bir yanık vücudun yüzde 10 ila 20'sini kaplıyorsa, dehidrasyonu önlemek için çok fazla sıvı içmelisiniz. Çok fazla. Elektrolit kaybettiğiniz için, onları suyla birlikte dahil etmek önemlidir.

Pedialyte harikadır (yetişkinler için olduğu kadar çocuklar için de!). Spor içeceklerini tercih ediyorsanız, bunları suyla değiştirin veya yarı veya daha fazla suyla seyreltin. Bir alternatif, yarım çay kaşığı tuz ve yarım çay kaşığı karbonatı bir litre suda karıştırmaktır.

Hangisini seçerseniz seçin, vücut yüzeyinizin yüzde 10'u yandıysa, günde en az dört litre (bir galon) elektrolit solüsyonu için. 10'un üzerindeki her yanmış yüzey yüzdesi için bir çeyrek ekleyin. Bu oldukça fazla olabilir ve düşük tutabilseniz bile, sıvı dengenizi ve kan basıncınızı gerçekten bozmaya başlayabilir. Bu nedenle, bir klinikte izlenmelerini ve bakımlarını yaptırmaları bir cankurtaran olabilir. Yanık alanı yüzde 20 veya daha fazlaysa, özel IV sıvılarına ihtiyacınız olacak.

Şişlik masif olabilir. Etkilenen ekstremiteleri yüksekte tutmak yardımcı olabilir.

CİLT NASIL YATIŞTIRILIR?

ALOE VERA TESİSİ

Aloe vera bitkisinden elde edilen berrak jel, binlerce yıldır cilt rahatsızlıklarını yatıştırır. Hızlı rahatlama için bitkinin dibine yakın bir yaprak kesin (1. adım). Yaprağı keskin bir bıçakla fileto haline getirin, ardından açın (2. adım). Jeli gevşetmek için ete birden fazla yatay ve dikey yarık kesin (3. adım).
Sızdıran yaprağı etkilenen bölgeye sürün (4. adım). Bunu günde birkaç kez yapın.

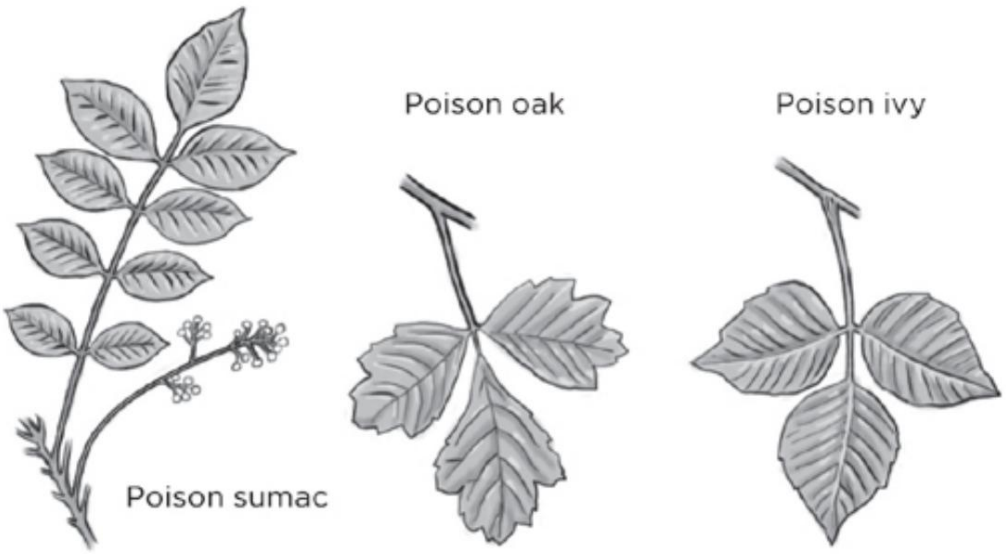
Machine Translated by Google

Aloe vera jeli şunlara iyi gelir:
• Yanıklar
• Döküntüler
• Böcek ısırığı
• Kuru cilt •
Hemoroid

ZEHİR IVY, ZEHİR MEŞE VE ZEHİR SUMAK

Hemen hemen her bitki cilt tahrişine neden olabilir. Zehirli sarmaşık, zehirli meşe ve zehirli sumak, bunun ötesine geçen ve gerçek alerjik reaksiyonlara neden olan en yaygın bitkiler arasındadır.

Machine Translated by Google



ÖNLEM

Döküntüden kaçınmak için bitkilerden kaçının - saplar dahil! Nasıl göründüklerini bilin ve üç yapraklı bitkilere dikkat edin. Bir sorun, bu zehirli güzelliklerin, sadece yapraksız dallar olduklarında, kışın da aynı derecede güçlü olmalarıdır. Çünkü özsu, yapraklar kadar alerjen, urushiol içerir.

Uyarı: Ormandaysanız ve lazımlığa gitmeniz gerekiyorsa, ne tür doğal mendil kullandığınıza dikkat edin. Gördüğüm en kötü kızarıklık ve kaşıntılardan bazıları, "Üçlü yapraklar, bırak kalsınlar" sözüne uymayan insanlarda oldu.

Hiç reaksiyon göstermemiş olsanız bile, herhangi bir yeni dokunuşla potansiyel olarak alerjik olabilirsiniz.

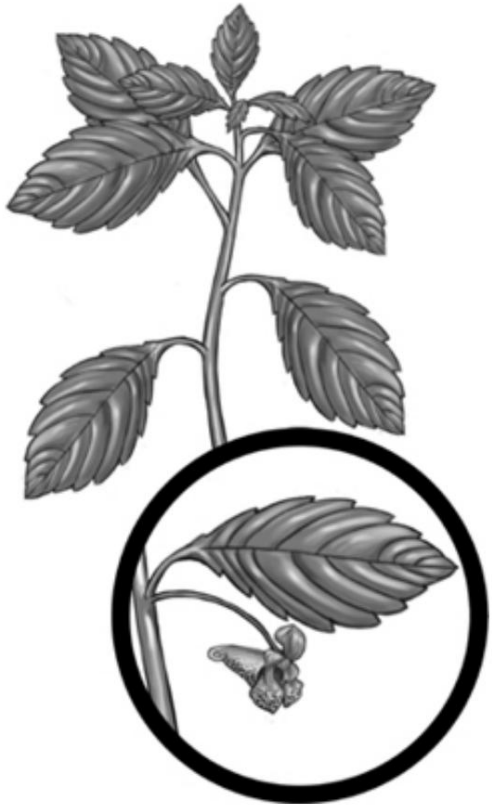
TEDAVİ Bu

bitkilerle temas ettiyseniz, kaşıntılı döküntüleri başlamadan durdurmaya çalışın. Urushiolü on beş dakika içinde yıkayabilirseniz, reaksiyon göstermeyebilirsiniz. Dört saat sonra çıkarmak bile yardımcı olabilir. Sabun ve su veya bu amaç için özel olarak formüle edilmiş ticari bir temizleyici en iyisidir. Sürtünme alkolü de yapacaktır.

Mücevher bitkisinin yapraklarını ve saplarını ezmek ve cildinize sürmek de yardımcı olabilir. Jewelweed zehirli sarmaşıkların olduğu yerde büyümeyi sever

Machine Translated by Google

yapar, böylece bazılarını bulabilir ve oldukça hızlı bir şekilde kullanabilirsiniz. Sadece neye benzediğini bildiğinizden kesinlikle emin olun, böylece yanlış bitkiyi kullanmaz ve kızarıklığı daha da kötüleştirmezsiniz.



Cilde sürülen ezilmiş mücevher otu zehirli sarmaşık yağını çıkarabilir. Ve iki bitki yakın büyüme eğilimindedir. Yine de dikkatli ol. İkisini karıştırmak istemezsin!

Mümkün olduğunda, doğrudan veya kirlenmiş cildinizden bitkinin yağıyla temas etmiş olabilecek kıyafetlerinizi ve diğer her şeyi yıkayın. köpeğinizi içerebilir.

Kızarıklık geliyorsa, muhtemelen temastan yaklaşık yirmi dört ila kırk sekiz saat sonra başlayacak, ancak ilk tepkiniz buysa, çıkması iki hafta kadar sürebilir. Döküntü iki ila üç hafta veya daha uzun sürebilir. Kesin bir tedavi yok. Prednizon gibi reçeteli oral steroidleri, reaksiyondan sonraki yirmi dört saat içinde başlatmak, onu azaltabilir, ancak bundan daha uzun süre beklemeniz gerekiyorsa, döküntü muhtemelen seyrini sürdürmek zorunda kalacaktır.

Deride kabarcıklar veya çatlaklar varsa, bölgeyi temiz tutun, antibakteriyel merhem sürün ve temiz gazlı bezle örtün. Enfeksiyon ana tehlikedir - sefil döküntü sonunda kaybolur ve kabarcıklardaki sıvı daha fazla kızarıklığa neden olmaz.

Machine Translated by Google

Kaşıntıyı hafifletmek için bazı ipuçları:

- Reçetesiz satılan bir hidrokortizon kremi kullanın ve bölgeyi serin tutun.
- Difenhidramin (Benadryl) gibi oral bir antihistamin yardımcı olabilir.
- Bir bezi, etiketteki talimatlara göre suyla karıştırılmış soğuk bir Domeboro (eczaneden alabileceğiniz bir büzücü) çözeltisine batırmayı deneyin. Her iki saatte bir on beş ila otuz dakika uygulayın. Domeboro'nuz yoksa, beyaz sirkeyi su ile yaklaşık yüzde 1 asetik aside kadar seyreltebilirsiniz. Zor değil ve kesin olmak zorunda da değilsiniz. Şişenin üzerindeki içerik etiketi sirkenin yüzde 5 asetik asit olduğunu söylüyorsa, bir kısım sirkeye beş kısım su ekleyin. Bir bezi ıslatın ve gerektiği gibi uygulayın.

- Yulaf ezmesi banyosu yapın. Ticari bir müstahzar kullanın veya bir bardak kadar yulafı bir karıştırıcıda öğütün ve banyo suyunuza ekleyin.
- Çoğu eczanede bulunan cadı fındığı solüsyonuyla nemlendirilmiş pamuk topları ile cildi silin.
- Ovuşturulan veya ağızdan alınan Quercetin damlaları yardımcı olabilir. Damlaların iltihap önleyici etkileri vardır ve internetten, bazı beslenme merkezlerinden ve doğal gıda mağazalarından satın alınabilir. Kullanmadan önce yan etkileri ve etkileşimleri okuyun.
- Dayanabildiğiniz kadar sıcak suyla duş alın (ama asla haşlanma riskine girmeyecek kadar sıcak değil). Kaşıntı durana kadar orada kal. Dışarı çıktığınızda, birkaç saat rahatlamanız gerekir. Isı, vücudunuzun kaşıntıya neden olan histaminlerini en azından bir süreliğine tüketir.

Machine Translated by Google

3

ÇUBUKLAR, TAŞLAR VE KIRIK KEMİKLER

SÜRPRİZ SINAV

Gerçek itiraf zamanı. Üniversitedeyken, Noel tatilinde memleketimdeki küçük hastanemde çalışıyordum. Yaşlı bir kadının düştüğünü ve ambulansa ihtiyacı olduğunu bildiren bir telefon geldi. Kadro kısaydı. Benden doldurmam istendi. Değerli zamanımı boşa harcamak istemediğimden ambulansa doğru koştum ve hemen bir buz parçasının üzerine kaydım ve alt bacağımı kırdım. Yardım isteyen kadın mı? Sonunda sadece morarmıştı.

Hey, olumlu tarafı, zaten hastanedeydim ama ne yapmalıyım?
uzman yardımı almak imkansız olsaydı yapmış mıydınız?

A. Güvenli bir yere varır varmaz uzandım ve iyileştiğini düşünene kadar bacağımı yukarıda tuttum. Yardıma ihtiyacım olursa küçük bir zil çaldı.

B. Bacağını splintledi ve ertesi gün tolere edildiği gibi, belki biraz destek için bir baston veya koltuk değneği ile ağırlık vermeye başladı.

C. Oturun veya uzanın ve bacağınızı sürekli çekişe sokun (buraya bakın).

D. Olabildiğince az topallamaya çalışarak topallayarak ilerledi, herkese gülümsedi ve Kimsenin nasıl kırdığımı sormayacağını umuyordum.

YANITLAR

Machine Translated by Google

A. Yanlış. Yürümemek veya bacağa ağırlık vermemek, bacakta kan pıhtılaşması veya DVT potansiyelini artırarak ağrılı bir durumu daha ciddi hale getirme riskini taşır (buraya bakın).

B. Doğru. Herhangi bir kırılma veya burkulmada, kemiklerin hareket etmesini önlemek için onu splintlemek ve en azından başlangıçta bir baston kullanmak isteyeceksiniz. Beğenin ya da beğenmeyin, bir veya iki gün sonra DVT geliştirmemek için biraz yürümeye başlamam gerekiyordu (yukarıdaki A cevabına bakın). Öte yandan, tibiayı (iki alt bacak kemiğinden daha büyük olanı) içeren bir molaya çok fazla ağırlık vermek, tibia vücut ağırlığımın yükünü taşıdığı için büyük çaplı hasara neden olabilir (buraya bakın). Yani buradaki anahtar "tolere edildiği gibi". Bu biraz acıtabileceği anlamına gelir ama gözlerinizi yaşartacak kadar fazla kilo almayın. Bunu yavaş yavaş, sağlam bir şekilde ve koltuk değnekleriyle veya bir tür destekle yapın. Ve dengesiz hissediyorsa hemen durun.

C. Yanlış. Bir kemik gerçekten eğri olmadığı sürece, çekiş, onu kendi haline bırakacak kadar daha fazla hasara ve acıya neden olabilir.

D. Yanlış. Ofisime kırık bir kemikle gelen insanların yarısından fazlasının kazalarının ne kadar aptalca olduğunu ve ne kadar aptal olduklarını açıkladığını tahmin ediyorum. Bu sadece bir görüş. Hepimiz her gün yaralanmaya neden olabilecek şeyler yaparız, ancak bundan kurtuluruz. Tabii ki, torununun paten partisine refakat eden ve pistte bir tur atmaya karar veren yaşlı kadın vardı. Ve dondurucu havalarda garaj yolundaki karı hortumla yıkayıp sonra buzda yürüyen adam. Ama ben kimim ki ambulans olayımdan sonra yargılayacağım? Dikkatli olmaya çalışın, ancak unutmayın, en zeki insanlar bile bazen, geriye dönüp bakınca aptalca şeyler yapar.

ÖNCE GÜVENLİĞİNİZİ SAĞLAYIN

Ancak bu utanç verici hikayeden öğrenilen dersler sadece yaralanma tedavisi ile ilgili değildir. Ayrıca ilk başta neden incindiğimle ilgili. Bu olay bana şu klasik tavsiyenin önemini öğretti: Önce kendi güvenliğinizi sağlayın. Panikle acelem içinde, o buzlu günde yavaş ve dikkatli yürüdüğümden daha fazla kargaşaya neden oldum ve daha fazla zaman kaybettim - eğer kendime biraz dikkat etseydim.

Machine Translated by Google

Tıbbi bir acil durumla karşılaşırsanız (belki birisi ormanda yaralandı veya evde baygınlık geçirdi), yardıma atlamadan önce, tehlikelere karşı durumu hızla inceleyin ve yardımınızı geciktirmek anlamına gelse bile gerekli önlemleri alın. Kurbana zarar veren şey sana zarar verirse, yardıma ihtiyacı olan başka bir kurban olursun.

Hangi tehlikelerin aranacağını belirlemeye yardımcı olmak için, genel olarak ne olmuş olabileceğini anlamaya çalışın. Mesela bir soyguncu, vahşi bir hayvan, bir tetikçi olabilir mi? Düşen kayalar var mı? Elektrik hatları kapalıysa, özellikle kişi tel ile temas halindeyse veya su birikintisi varsa, elektrik çarpabileceğini unutmayın. Araba kullanırken acil bir durumla karşılaşırsanız, park etmek için güvenli bir yer bulun ve inerken trafiği izleyin.

Suda olan ancak bilinci yerinde bir kurban bulursanız, onu dışarı çekerken tutunması için ona bir ip veya sopa atmayı deneyin. Suya girmeniz gerekiyorsa, bir can yeleği ya da su üstünde kalmanıza yardımcı olabilecek herhangi bir şey bulmaya çalışın.

Oh, ve unutmayın: her zaman, mümkünse, aşağıdayken koşmaktan kaçının donma - adrenalin ne kadar güçlü pompalanırsa pompalansın.

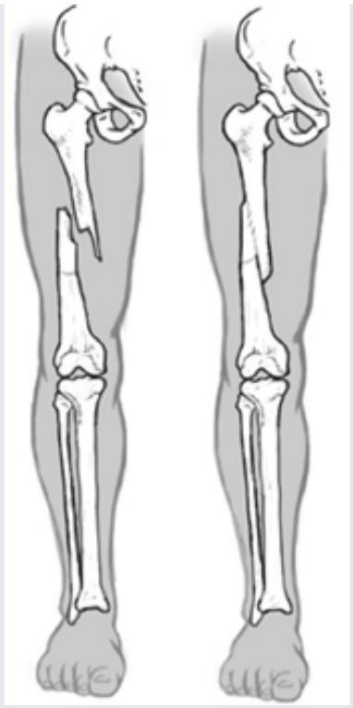
BİR ON ÖNLEME Kemik, eklem ve

kas yaralanmaları, afetlerde veya yürüyüş ve kamp yaparken göreceğiniz en yaygın tıbbi sorunlardan bazılarıdır. Derhal uzman yardımı alamazsanız, bazı yaralanmalar yaşamı tehdit edici veya uzuv tehdit edici olabilir.
Ancak diğer birçok suş, burkulma ve hatta yerinden çıkmış veya kırılmış kemikler, minimum malzeme ile tedavi edilebilir - yani, eğer uygun bilgiye sahipseniz, tedavi edilebilirler.

DOKTOR KONUŞMASI

Bir "kırık", bir mola için başka bir isimdir. "Yerinden çıkmış kırık", bir kemik tamamen kırıldığında ve iki parça çizgiden çıktığında veya eğri olduğunda meydana gelir. “Kırılmayı azaltmak”, iki parçayı yeniden hizalamak anlamına gelir.

Machine Translated by Google



Yer değiştirmiş bir kırık (solda) ve azaltılmış bir kırık (sağda)

DEĞERLENDİRME

Kırık ve burkulma göreceğiniz en olası alanlar kollar, bacaklar, eller ve ayaklardır. Ancak bir kemik veya eklem yerinden oynamadıkça, kırığı burkulmadan ayırmak zordur. Her ikisinde de hassasiyet ve şişlik alanları olabilir. Çoğu zaman, bir röntgen, yanlış tahmin ettiğimi ortaya çıkardı (kendi çocuklarımda bile - iç çekiş).
Ancak iyi haber şu ki, deriyi delen bir kemik olmadığı ve yaralanmanın yakınında herhangi bir yara olmadığı (buradaki açık kırıklar bölümüne bakın), kemik kırılsın ya da kırılmasın, ilk tedavi aynıdır.

Ancak önce, herhangi bir sinir veya arterin yaralanıp yaralanmadığını öğrenmeniz gerekir. is, yaralanmanın ne kadar ciddi olduğunu ve mümkünse ne kadar çabuk profesyonel yardım bulmanız gerektiğini bilmenize yardımcı olur. Bu nedenle, bir kol veya bacak yaralanmasında, her zaman parmaklarda veya ayak parmaklarında dolaşım ve sinir hasarı belirtileri olup olmadığını kontrol edin. (Rakamlarınız kan akışını ve sinir sinyallerini en son alan kişilerdir, bu nedenle muhtemelen orada hasar belirtileri görünecektir.)

Machine Translated by Google

YAPIŞILAN BİR YÜZÜK NASIL ÇIKARILIR

DİŞ İPİ İLE

Bir yüzük, şişen bir parmağın dolaşımını kesmekle tehdit ettiğinde, o küçük turnikeyi herhangi bir şekilde çıkarmanız gerekir. En hızlı yol bir halka kesici kullanmaktır. Ancak tehlike bölgesine girmeden önce biraz zamanınız varsa, bazen işe yarayan (ve yüzüğü kurtaran) başka bir seçenek daha vardır.

1. Yapabiliyorsanız, parmağınızı beş dakika kadar buzda bekletiniz. şişme. Her zamanki gibi, cildinizle buz arasına bir bez koyun.
2. Parmağınızın her yerine sabun, gres veya losyon gibi bir yağlayıcı sürün. halka kaymasına yardım et.
3. Bir veya iki ayak diş ipini veya başka bir güçlü, kalın ipi koparın. Sen ince bir güçlü kumaş şeridi de kullanabilir.
4. Diş ipinin bir ucunu halkanın altından avucunuza doğru sokun ve diğer taraftan birkaç inç dışarı çekin.
5. Uzun parçayı parmağınızın etrafına sıkıca sarın, yüzüğün yanından başlayıp yüzüğü geçmeye çalıştığınız eklemi iyice geçene kadar parmağın sonuna doğru devam edin. Amaç, şişliği sıkıştırmak ve bir kısmını parmağınızın daha ince olan kısmına doğru itmektir.
6. Yüzüğün altına soktuğunuz diş ipinin iki inçlik ucunu tutun ve yüzüğü hareket ettirmenize yardımcı olması için diş ipini kullanarak, yüzüğü eklemin yanından iterken çekin.

DEĞERLENDİRME BÖLÜM 1: SİRKÜLASYONU KONTROL

EDİN Açık bir yaradan bariz kanama veya ekstremitede hızlı şişme (iç kanama olduğuna dair bir ipucu) varsa, yarayı burada tartışıldığı gibi doğrudan basınç veya turnike ile tedavi edin. Ancak bir arter, yara veya şişlik olmasa bile kanamaya devam edebilir. Ayrıca bazen bir kırık veya yerinden çıkmış bir kemik hareket etmiştir ve ana artere baskı uygular. Bunun ipuçları karanlık veya soğuk rakamlardır. Aşağıdakileri yaparak dolaşımı kontrol edin:

1. Yaralı taraftaki parmakları veya ayak parmaklarını inceleyin. Renklerini ve sıcaklıklarını yaralanmamış taraftaki rakamlarla karşılaştırın. Aynılarsa, sinir hasarı kontrolüne geçin (değerlendirme bölümü 2). Aynı değilse - yaralı ekstremitedeki rakamlar biraz daha koyuysa veya

Machine Translated by Google

yaralanmamış taraftakilerden daha soğuk—bir arter hasar görmüş olabilir, bu nedenle 2. adıma gidin.

2. Nabız olup olmadığını kontrol edin. Eğer varsa, belki de atardamarlar spazm yaptıkları için daralmıştır. Arterler bazen yaralanmaya bu şekilde tepki verir. Durum buysa, ekstremite hala kan alıyor, ancak daha az.
Genellikle bu biraz zamanla iyileşir. Öte yandan, nabzın iyi olup olmadığı veya nabız olmadığı konusunda şüpheleriniz varsa, nabzın belirgin olup olmadığını (veya daha güçlü) ve renk ve sıcaklık iyileşir.

Nabzı hala şüpheliyse, tıbbi bir tesise ulaşmazsa kurban bir uzvunu kaybedebilir.

DEĞERLENDİRME BÖLÜM 2: SİNİR HASARINI KONTROL

EDİN Keskin bir şey kullanarak, yaralı ekstremitedeki parmakların veya ayak parmaklarının her iki tarafını hafifçe kaşıyın (deriyi kırmadan). Keskin bir şeyiniz yoksa, parmağınızla hafifçe ovalayın. Aynı şeyi yaralanmamış taraftaki parmaklara veya ayak parmaklarına da yapın. Kurbana her iki tarafta da aynı şeyi hissedip hissetmediğini sorun. Yaralı taraf uyuşmuşsa, sinir hasarından şüphelenin.

Sinir yaralanması hayatı tehdit eden bir acil durum değildir. Ancak birkaç gün içinde cerrahi olarak onarılması gerekiyor, yoksa sinirin hasarlı kısmı tamamen kaybedilecektir.

NABIZ NASIL KONTROL EDİLİR

Bir gün hasta veya yaralı bir kişiye yardım edebilecek durumda olan herkesin normal nabızları hissetme alıştırması yapması gerekir. Bir yaralanmadan sonra nabzı kontrol etme zamanı geldiğinde veya birinin kan basıncı düştüğünde, bu nabız oldukça zayıf olabilir. Eğer pratik yaptıysanız, bunu çok daha iyi bulabileceksiniz.

İki parmağınızı kullanın. Bu şekilde, nabzı yanlış anlama olasılığınız biraz daha az olacaktır. bulmaya çalıştığınız kişi için parmaklarınızdan biri. İnan bana, oluyor.

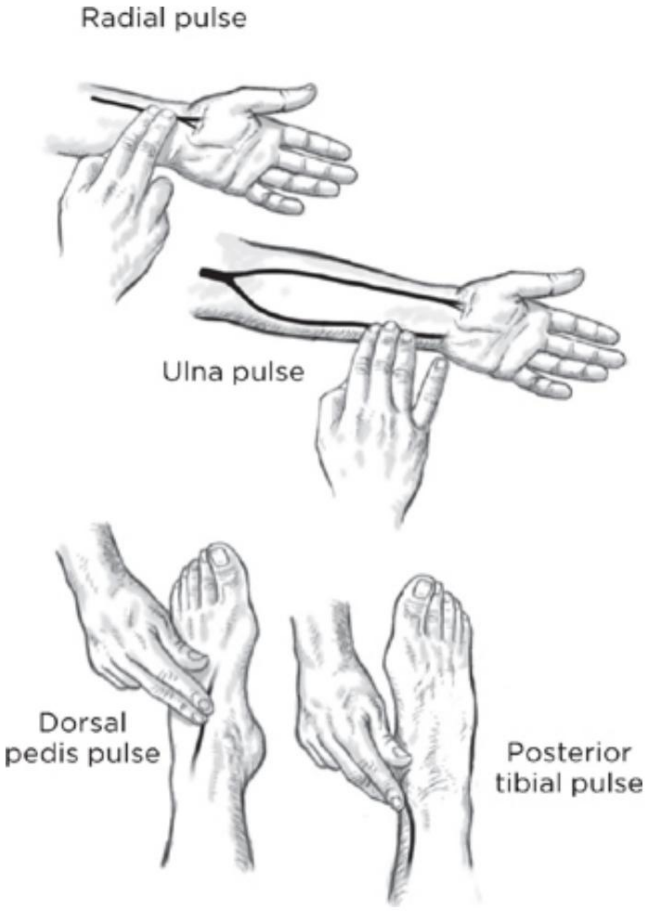
Kolda, radyal nabzı bulmak en kolayıdır. Bileğinizin alt tarafında, başparmak tarafındadır. Karşı elin işaret ve orta parmaklarıyla, hissettiğiniz en dıştaki tendon ile ön kolunuzdaki kemiğin en dış çıkıntısı arasındaki küçük oluğu bulun. Nabız çok uzak değil

Machine Translated by Google

elinizin bileğinize bağlandığı yerden. Ne kadar zor basacağını bilmek için biraz pratiğe ihtiyacın olacak. Ulnar nabız da bilekte, neredeyse yüzük parmağından aşağı doğru. Radyalden biraz daha derin ve bazen bulmak daha zor.

Ayağınızda, posterior tibial nabız adı verilen bir arteriyel nabız, iç bileğinizin hemen arkasındadır. Bir diğeri - dorsalis pedis nabzı - başparmağınıza bağlanan kemik ile onun yanındaki kemik arasındaki çizgiyi izleyerek hissedebilirsiniz. Nabız, ayak bileğinize ulaşmadan bir inç kadar hissedilebilir.

Ayrıca bir arkadaşınızın nabzını da kontrol edebilirsiniz. Nabzı bir kereden fazla, belki sabahları ve egzersizden sonra tekrar kontrol edin. Nerede olduklarını öğrenin ve bazı zamanlarda diğerlerinden daha güçlü hissettiklerini kabul edin.



Efsane Uyarısı

Efsane: Parmaklar hareket ederse bilek kırılmaz.

Gerçek: Pek çok kez biri beni görmeye geldi, "Doktor, kırılmadığını biliyorum çünkü tüm parmaklarımı oynatabiliyorum." Yanlış. Sinir veya sinir gibi yaralanmada başka bir şey hasar görmedikçe

Machine Translated by Google

tendon veya kırılma bir eklemi içermediği sürece, kırık bir kemik hareketi etkilememelidir.

Elinizdeki kemikleri olta ve parmaklarınızı yem olarak düşünün. Tendonlar oltalardır. (Elinizin üstünde, bileğinizin altında, ayak ve ayak bileğinizde görebilirsiniz.)

Bir çubuğu kırsanız bile, eğri olsa bile, halat takılmadığı, kesilmediği veya dolanmadığı sürece, halat hareket edecek ve yemi de onunla birlikte hareket ettirecektir.

TEDAVİ TEMELLERİ

Yaralanma ister kırık, ister burkulma, isterse zorlanma olsun, ilk tedavi aynıdır. Sadece anımsatıcı RICES'i hatırlayın:

- Dinlenme: Yaralanmış bir vücut parçasının kullanılması yaralanmayı daha da kötüleştirebilir. Yaralanma bir koldaysa, onu bir askıya takmayı düşünün. Bir bacak veya ayak incinirse, en az bir veya iki gün boyunca mümkün olduğunca uzak durun ve yürürken baston veya koltuk değneği kullanın. Uzun süre hareketsiz kalmak sizi DVT riskine sokabilir (buraya bakın), bu yüzden biraz yürümek istersiniz. Ancak yaralanmaya ağırlık vermek şiddetli ağrıya neden oluyorsa veya kemik hareket ediyormuş gibi hissediyorsa durun.
- Buz: Şişlik ve ağrının giderilmesi için sık aralıklarla yaklaşık on beş dakika buz uygulayın. Cildin donmasını önlemek için buz ve biraz suyu plastik bir torbaya koyun ve torba ile yaralı bölge arasına bir bez yerleştirin.
- Kompresyon: Şişmeyi sınırlamak için yaralanmayı elastik bir bandajla sarın. Bandajın dolaşımı kesecek kadar sıkı olmadığından emin olun.
- Yükseklik: Şişliği ve ağrıyı azaltmak için yaralı bölgeyi kalbinizle aynı hizada veya kalbinizin üzerinde konumlandırın.
- Stabilizasyon: Bir kırılma veya kötü bir burkulma olduğundan şüpheleniyorsanız, yaralı kemiğin veya eklemin hareket etmesini önlemek için bir atele ihtiyacınız olacaktır. Bir kemik veya eklem, dolaşım veya sinir hasarından şüpheleneceğiniz bir noktaya açıkça yer değiştirmişse ve tıbbi yardım birkaç saatten fazla uzaktaysa, önce

Machine Translated by Google

yaralı bölgeyi baskıyı azaltmak için daha doğal bir pozisyonda tutun ve ardından atelleyin.

Şişme Sorunu Nedir?

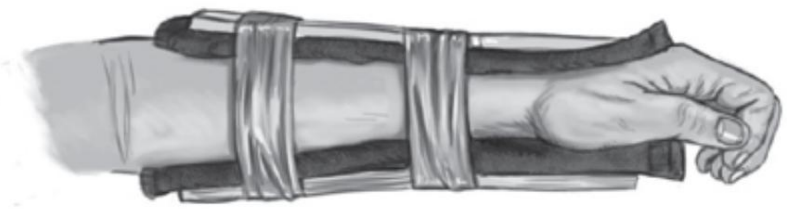
Şişme, vücudunuzun bir yaralanmayı stabilize ederek tedavi etme çabasıdır. Ancak şişme, sinirlere baskı yaptığında ve ağrılı hale geldiğinde veya kan dolaşımını kesip sinirlere zarar verme noktasına geldiğinde bir sorun haline gelir.

ATEŞLEME TEMELLERİ

Kliniğime kolları ve bacakları havluya sarılmış veya karton, plastik, metal veya tahta bir levha ile atellenmiş olarak gelen insanlar gördüm. Bunlardan herhangi biri işe yarayabilir. Ancak ideal atel, sıkılık ve uygunluk karışımına sahip olandır.

Bu karışımı, yaralanmayı stabilize etmek için kullandığınız sert malzeme ile vücut kısmı arasına battaniye, yastık veya köpük gibi yumuşak, uyumlu bir dolgu koyarak elde edebilirsiniz. Dolgunun pürüzsüz olduğundan ve altındaki cilde veya yumuşak dokuya zarar verebilecek sürtünme veya basınç alanları bulunmadığından emin olun.

Ateli yerleştirirken, yaralanmaya bir eklem dahilse, yaralanmanın her iki tarafına en az bir yaralanmamış kemik ekleyin. Örneğin, yaralı bir diz için uyluğun bir kısmını ve alt bacağın bir kısmını atele dahil edin. Acılı bölgeyi stabilize etmeye yardımcı olur. Ateli, ekstremitenin sonunu (en azından el veya ayak) görebilecek şekilde yerleştirin. is, yeterli dolaşımı periyodik olarak kontrol etmenizi sağlar.



ÖZEL HUSUS: AÇIK KIRIK

Machine Translated by Google

Kırık kemik deriyi deldiyse, açık bir kırıkla uğraşıyorsunuz. Oldukça endişe verici olabilen bu yaralanma türü, yüksek kemik enfeksiyonu riski nedeniyle her zaman ciddidir, bu nedenle mümkün olan en kısa sürede uzman tıbbi yardım alın.

Kemik görmeseniz bile, kırılmaya yakın herhangi bir et yarası varsa açık kırıktan şüphelenin. Kemik içeri girmeden önce deriyi delmiş olabilir.

Kemik açıktaysa, nemli ve örtülü tutun ve olduğu gibi atel yapın. Yardım yakın değilse, kemiği iyice temizleyin. Bunu yapmanın en iyi yolu, kalıntıları temizlemek ve ardından yarayı tekrar tekrar temiz su ile püskürtmektir. Diyelim ki açık yaranın her santiminde yirmi ons su kullanın. en bir ikilem var. Kemiği tekrar yerine koyarsanız (buradaki traksiyon kutusuna bakın) enfeksiyona daha da yatkın olacaktır, ancak bir noktada, eğer yardım gelmiyorsa, şansını denemek zorunda kalabilirsiniz, çünkü aksi takdirde iyileşemez. .

ORTAK KIRIKLAR VE DİĞER KEMİKLER YARALANMALAR VE NASIL TEDAVİ EDİLİR

Kapalı kırıkları tedavi etmenin amaçları (yani kemiğin cildi delmemesi) sinir hasarını sınırlamak, dolaşımı sürdürmek ve işlevi mümkün olduğunca korumaktır. Bu yüzden onu atelleyin ve sarın, hatta başka bir vücut parçasına sarın - hareket etmesini önlemek ve bu nedenle ek hasarı önlemek için yapabileceğiniz her şey.

Kaburga Kırığı Biri

bana onun bir boğa binicisi olduğunu söylediğinde, onun geçmişteki kırık kemiklerinin listesinin bütün bir sayfayı dolduracağını biliyorum. Yine de birçoğu bana, aldıkları tüm yaralanmaların en acı vereninin kaburga kırılması olduğunu söyledi.

Göğsünüze doğrudan bir darbe ve bir kaburgaya basmak ağrıyorsa, kaburga kırığından şüphelenin. Her bir kaburgaya hafifçe bastırın. Ağrı yoksa biraz daha sert bastırmayı deneyebilirsiniz, ancak çok fazla zorlamamaya dikkat edin. Bir ver ya da gevrek kesinlikle

Machine Translated by Google

size bir kaburganın kırıldığını söyler, ancak tam güç kullanarak yerinden çıkarmak istemezsiniz.

Bir röntgen olmadan, teşhis açısından yapabileceğiniz en iyi şey budur. Neyse ki, bir kemik kırılmış veya göğüs duvarı sadece çürümüş olsun, temel tedavi aynıdır. Neden kontrol etmeye zahmet ediyorsun? Bir kırıktan şüpheleniyorsanız, kurban hareket etmemesi için aktivitelerde biraz daha dikkatli olmalıdır. Ayrıca, ağrının muhtemelen en az dört ila altı hafta süreceğini tahmin edebilirsiniz. Sadece bir çürükle, ağrı genellikle birkaç hafta içinde çok daha iyi olur.

Her iki durumda da akciğerleri dinlemek isteyeceksiniz (buraya bakın), çünkü iç kanama veya akciğer çökmesi olabilir. Bir kaburga kırılırsa, kemiğin bir parçası doğrudan bir kan damarını veya akciğeri delebilir.

Tedavi Sadece

birkaç yıl önce doktorlar kırık kaburgaları göğüs kafesini sararak tedavi ettiler, ancak şimdi bunun yardımcı olmaktan çok derin nefesleri engelleyerek potansiyel olarak daha fazla soruna neden olduğu düşünülüyor. Bu günlerde yapabileceğiniz tek şey ağrıyı azaltmak ve zatürre gibi komplikasyonları sınırlamak.

Ağrı ilacı, buz, ısı ve şiddetli aktiviteyi sınırlamak yardımcı olabilir. Ve yaralı kişinin derin nefes aldığından emin olun. Aslında, bilerek birkaç dakikada bir birkaç tane almalı. Sığ nefes alma pnömoni riskinizi artırır. Öksürüğü bastırmak da sizi riske sokar. Öksürmeden veya hapşırmadan önce kurbanın ağrıyan bölgeyi elleriyle tutmasını veya bir duvara itmesini sağlayın. İnan bana: yaptığına sevinecek.

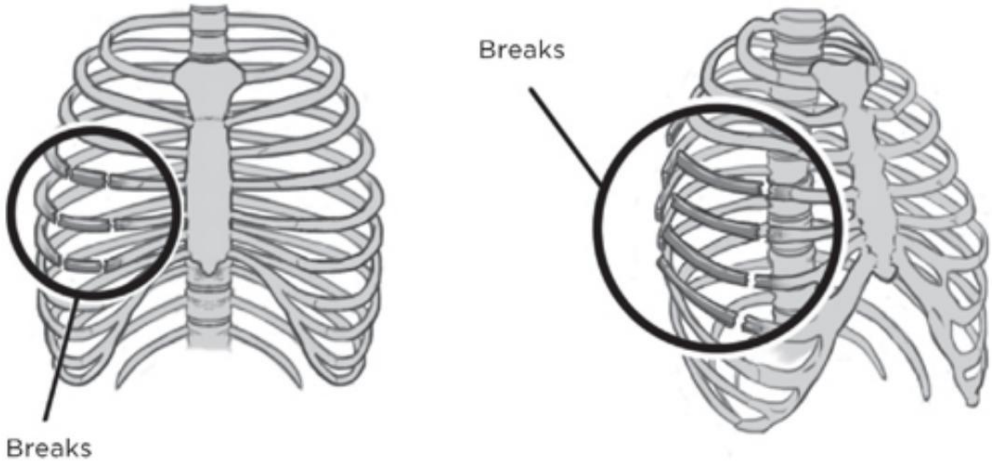
Yelken Göğüs

Yelken göğüs, göğsün aynı tarafında birkaç bitişik kaburga kırıldığında ve her bir kaburga iki veya daha fazla yerden kırıldığında ortaya çıkan bir durumdur. Göğüs duvarına bağlı olmayan bir kare veya dikdörtgen kaburga yapar.

Nefes alırken göğsünüz genişlediğinde bu alan genişlemez. o taraftaki akciğeri ciddi şekilde bozar ve gerçek bir acil durumdur. Uzman tıbbi bakım hayat kurtarıcı olabilir. Alanın üzerine bir el yerleştirmek veya bir miktar dolguyu hafifçe bantlamak

Machine Translated by Google

yaralanma biraz yardımcı olabilir. Bununla birlikte, sıkıca bantlamayın, aksi takdirde nefes almayı hiçbir şey yapmamaktan daha fazla bozabilirsiniz.



Yelken göğüs. Yaralı her kaburganın iki yerinden kırıldığına dikkat edin.

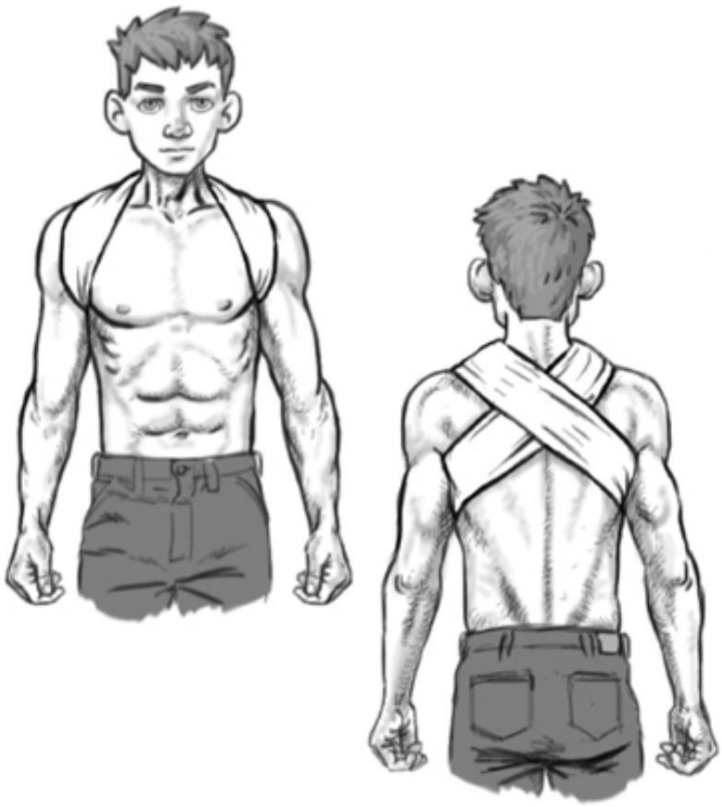
Klavikula (KOLLAR KEMİĞİ) KIRIKLARI Klavikula

kırığı genellikle köprücük kemiğine doğrudan bir darbe veya uzanmış bir kol üzerine düşme sonucu oluşur. Yaygın bir futbol yaralanması. Aynı zamanda, birisi düştüğünde ve omuz doğrudan ağaç gibi sert bir nesneye çarptığında da olur.

Klavikula kırığı büyük sinir veya arter hasarına neden olabilir; bazen kırık kemik akciğeri veya cildi deler. Bunların hepsi oldukça nadirdir, ancak bunlardan biri olursa, derhal uzman bakımı almak için elinizden gelenin en iyisini yapın.

Ancak tipik bir kırık için, genellikle hemen ihtiyaç duyulan tek şey sekiz şeklinde bir atel veya bir askıdır. Çoğu klavikula kırığı dört ila altı hafta içinde kendi kendine iyileşir. Diğerlerinin düzgün bir şekilde iyileşmesi için ameliyat gerekebilir.

Machine Translated by Google



Kumaş, geniş bir kayış veya emniyet kemeri gibi herhangi bir güçlü malzemeden sekiz rakamlı bir destek tasarlayın. Döngünün herhangi bir yerine sıkın ve bağlayın veya sabitleyin. Amaç, omuzları geri çekmek ve kırık kemiği stabilize etmek için onları bu şekilde tutmaktır.

Rahatlık ve Rahatlık için Askı Kullanın

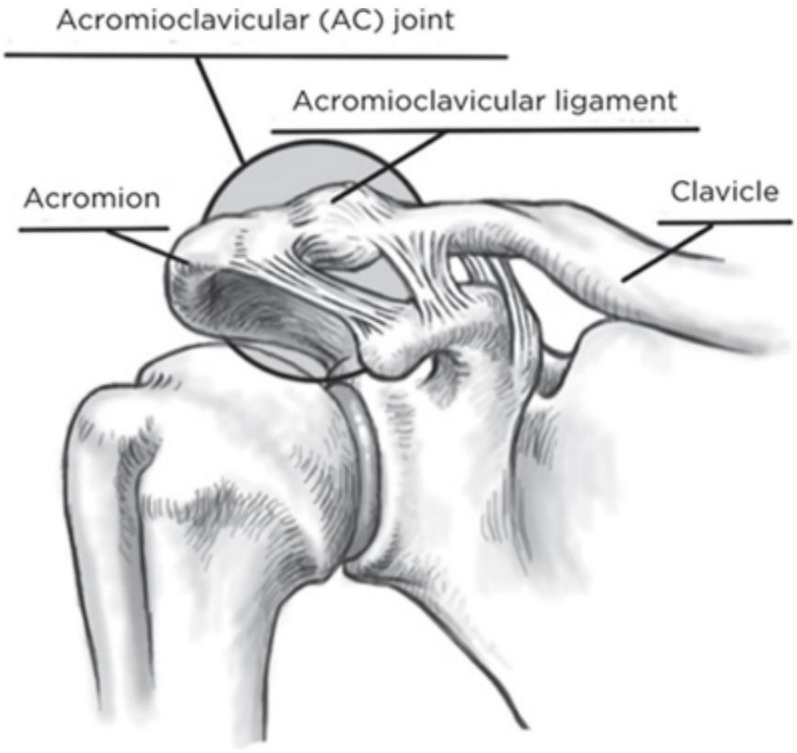
Bir askı konfor ve yükseklik sağlar. Birini kesik, çürük, kırık kemik veya burkulma için kullanabilirsiniz. Bir askı ayrıca bir omuz eklemi, üst kol veya klavikula kırığı ve ayrıca bir AC ayrılması için tedavinin bir parçası olabilir. Bu durumlarda, askı yarayı sabit tutar, böylece iyileşebilir.

Machine Translated by Google

Herhangi bir güçlü, esnek malzeme iyi bir askı yapar. Bir tane oluşturmanın kolay bir yolu, gömlek kuyruğunuzu kolunuzun etrafına sarmak ve çengelli iğnelerle gömleğinizin üst kısmına tutturmaktır.

AKROMIOKLAVİKÜLER (AC) EKLEM burkulması veya ayrılması

Machine Translated by Google



AC eklem

Boynunuza yakın başlayarak köprücük kemiğiniz boyunca hissedin. Omuza yaklaştıkça küçük bir düğümle karşılaşacaksınız. Bu sizin AC ekleminizdir; burada köprücük kemiğiniz ve omuz kemiğinizin akromiyon adı verilen bir kısmı bir araya gelir.
Diğer eklemlerde olduğu gibi, bağlar bu kemikleri birbirine bağlar, ancak bu eklem, diğerlerinin aksine hareket etmez.

AC ekleminin genel yaralanma nedeni, bağları geren veya yırtan doğrudan bir darbedir. Tanım olarak, bu bir burkulma. Şişme, kemikleri bir inçten daha küçük bir oranda ayırabilir; buna AC ayrımı denir. Tam bir bağ yırtılması, tam kemik yer değiştirmesine neden olur.

Bir doktora gidene kadar, bu sorunlardan herhangi birinin tedavisi şişlik için bir askı ve belki buzdur. Rahatsızlık azalır azalmaz eklemi tolere edebileceğiniz kadar kullanmaya başlayabilirsiniz. Yaralanmanın ciddiyetine bağlı olarak, bölge yaklaşık bir ila altı hafta içinde iyileşmelidir. Uzman tıbbi yardım alabilirseniz, tedavi yaralanmaya göre özelleştirilecektir. Tam bir gözyaşı ameliyat gerektirebilir.

HUMERUS (ÜST KOL) KIRIK

Machine Translated by Google

Genel bir kural olarak, gerçekten büyük kaslarınız yoksa, humerus kemiğinin tamamını hissetmek oldukça kolaydır. Bir yaralanmadan sonra kemikte kesin bir hassas nokta varsa, bir kırıktan şüphelenin. Uzman yardımı alana kadar tedavi, bir askı ve kolu vücuda yakın tutmak için bir askı artı yatay bir sargı olan bir askı ve sargıdır. Kemik yer değiştirmiş olsa bile, yerçekimi genellikle onu zamanla düzeltir.

Askı ve namlu

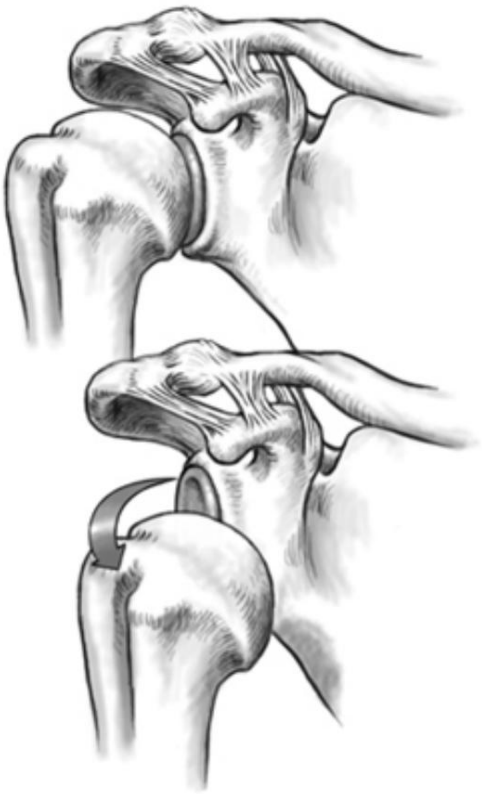
OMUZ ÇIKIŞI Bir tepeden aşağı

kayıyorsunuz ve kendinizi durdurmak için bir ağaç dalını tutuyorsunuz. Düşmeyi kırmanın güzel bir yolu. Ama omzunu çıkarmak için iyi bir yol.

Omuz çıkıkları genellikle, tüm vücut ağırlığınız aşağı çekilirken başınızın üzerinden bir şey tuttuğunuzda veya uzanmış kolunuzla öne doğru düşüş yaptığınızda meydana gelir. Omuz bir bilye ve yuva eklemi olduğundan, top yuvadan fırlarsa ve düz geri girmezse, kaslar ve bağlar onu yuvanın dudağının kenarına sıkıca geri çeker. Ve orada sıkışmış.

Machine Translated by Google

Tedavi için, bir bardağa bir top koymaya çalışmayı düşünün. Top, bardağın dış kısmına sıkıca yapışmışsa, topu çıkarmadan veya bardağı kırmadan geri getirmenin bir yolu yoktur. Ve çıkık bir omzunuz varsa, kesinlikle bardağı kırmak istemezsiniz.



Normal omuz (üstte) ve çıkık omuz (altta)

Teşhis

Bazen bir çıkık, yaralı tarafı yaralanmamış tarafla karşılaştırdığınızda bile görsel olarak belirgin olmayabilir. Ancak birinin omzu ağrıyorsa ve hareket etmesi zorsa, yaralanmanın nedeni, çıkık olup olmadığı konusunda size bir ipucu verebilir.

Emin değilseniz, kurbanın yaralı tarafındaki parmaklarıyla karşı omzuna dokunmasını sağlayın. Omuz çıkığı olan biri bunu yapamaz. Elbette kırığı olan ya da sadece yarası olan biri bunu da yapamayabilir ama eğer mağdur bunu yapabiliyorsa çıkık olmaz.

Tedavi: Zarar Vermeyin

Machine Translated by Google

Eklemi tekrar yerine oturtmaya çalışmanın en iyi yolu, bu omuz kaslarının ve bağların yeterince gevşemesini sağlayacak bir yol bulmaktır, böylece humerus başı omuz kupasının kenarından kayarak yerine geri dönebilir. Evet — söylemesi yapmaktan daha kolay.

Yaralı kaslar spazm eğilimindedir. Zamanla şişerler ve daha da sertleşirler. Yani genel olarak, eklem ne kadar hızlı yerine yerleştirilirse, yapılması o kadar kolay olur. Ancak, röntgen olmadan, çıkık olsun veya olmasın, bir kemiğin kırılıp kırılmadığını veya kırılmışsa ne kadar kötü olduğunu gerçekten anlayamazsınız. Bu yüzden tedavinin ilk aksiyomunu hatırlayın: "Zarar verme." Asla hiçbir şeyi zorlama.

Uzman bakımı görene kadar, rahatlık için kolu bir askıya yerleştirin ve buz paketleri uygulayın veya sadece kolu tutun. Yakında yardım sağlanmayacaksa, aşağıdaki üç tedavi seçeneğinden birini deneyebilirsiniz. Çalışsalar bile, birkaç hafta boyunca kolu bir askıda tutmalısınız, yavaş yavaş hareket etmeli ve kaslara ve bağlara iyileşmesi için zaman verirken hareket açıklığını geri almalısınız.

Tedavi Seçeneği 1: Kol Asma , ek yaralanma olasılığının en az olduğu en basit yöntemdir.

kol asmak

1. Yaralı kişiyi bir masaya, yatağa veya kolunu yere değmeden yandan sarkacak kadar yüksek bir şeye yüzüstü yatırın.

Machine Translated by Google

Kolun tamamı yaralı omuzdan aşağı doğru sarkmalıdır.

2. Elinize veya alt kola ideal olarak yaklaşık on beş pound olan bir ağırlığı bantlayın veya sarın. (Bir galon su yaklaşık sekiz pound'dur.) Kurbanın ağırlığı elinde tutması pek işe yaramaz çünkü bir nesneyi tutmak için bazı kasları germeniz gerekir.

Kısa süre sonra mağdur, bu işlemin herhangi bir ek ağrıya neden olmadığını fark ederek biraz rahatlamaya başlamalıdır. Kaslar gevşerken, humerus başı, yerine oturacak kadar yuvanın kenarının altına düşecektir. Genellikle kurban hafif bir ses duyar veya hisseder ya da sadece ani bir ağrı rahatlaması yaşar, ancak bazen bu hissedilemeyecek kadar kademeli olabilir.

Tedavinin işe yarayıp yaramadığından emin değilseniz, yaklaşık yirmi dakika sonra ağırlığı alın ve kurbanın diğer omzuna parmaklarına dokunup dokunamayacağını görün. Yapabilirse, eklem yerine geri döner.

Tedavi Seçeneği 2: Kol Çekme

1. Mağdurun sert bir yüzey üzerinde sırt üstü yatmasını sağlayın.

2. Yaralı taraftaki kolu, yan tarafından yaklaşık kırk beş derece olana kadar gövdeden yatay olarak uzağa doğru yavaşça yönlendirin. Asla zorlama.

3. Elinizi tutun ve kırk beş derecelik açıda kalarak sıkıca ve sabit bir şekilde kendinize doğru çekin. Kasın, humerus başının omuz kapağının dudağının ötesine geçmesine yetecek kadar vermesini sağlamaya çalışıyorsunuz. Biraz kaldıraca ihtiyacınız varsa, şekilde gösterildiği gibi ayağınızı kullanarak kurbanın yanına doğru itin.

Machine Translated by Google

kol çekme

Tedavi Seçeneği 3: Kol Döndürme

yöntemi, bir kemiği gerçekten kırmaya yetecek kadar güçlü bir tork üretir.

Bu yüzden asla sallamayın. Asla zorlama. Ve bu seçeneği yalnızca günlerce uzman yardımı kullanılamayacaksa kullanın.

1. Mağdur, yaralısıyla birlikte sert bir yüzeyde sırt üstü yatarken kol vücuduna yakın, ön kolu el yukarı bakacak şekilde yavaşça ve nazikçe döndürün.
2. Humerusu (üst kol) kol kemiğinin yanına oldukça yakın tutarken kolunuzu dirsekten bükün ve ön kolu üst kola göre doksan derecelik bir açı yapana kadar yana çevirin. Hala yerde veya masada (veya ona yakın) olmalıdır.

Machine Translated by Google

3. Dirseği bu açıda tutarak, humerusu vücuttan uzağa ve başa doğru, el başın biraz üzerinde olana ve humerus göğse göre doksan derecelik açı yapana kadar hareket ettirin. Kurban beyzbol topu atmak üzereymiş gibi görünecek.

4. Dirseği bükülü ve kilitli tutmaya devam ederek, ön kolu yukarıya doğru hareket ettirin.
baş, başın üstüne dayayarak.

Machine Translated by Google

Bu işe yaramazsa, elinizden gelenin en iyisini yaptınız, bu yüzden kolu en rahat şekilde yeniden konumlandırın. Bu yardımcı olursa, onu da bir askı içine yerleştirin. Belki biraz ağrı kesici veya biraz alkolden sonra tekrar deneyin (kurban için), ama ikisini birden değil.

Bazıları, omzu çıkık olan bir kişinin yeterince (çok fazla) gevşeyip ayakta dururken kolunu aşağı sarkıtmasına izin verirse, kasların omuzun kendi kendine yerine geri dönmesi için yeterince gevşeyeceğini iddia eder. Denemeye değer, ama çoğu insanın acı çekerken o kadar rahat edemediğini görüyorum. Belki yapabilirsin.

Asla denemeyeceğim bir yöntem, tüm Rambo'ya gitmek ve omzunuzu bir duvara ya da ağaca vurmak. Evet, bazılarının işe yaradığını iddia ettiğini duydum.
Ama muhtemelen yarardan çok zarar verirsiniz.

DİRSEK KIRIKLARI Hiç

komik kemiğinize vurdunuz ve o karıncalanmayı serçe parmağınıza kadar hissettiniz mi? Gerçekten çok komik değil. Ve "kemik" bir kemik bile değildir. Ulnar sinirdir. Aslında dirseğinizin iç kısmındaki yarıktaki siniri hissedebilirsiniz.

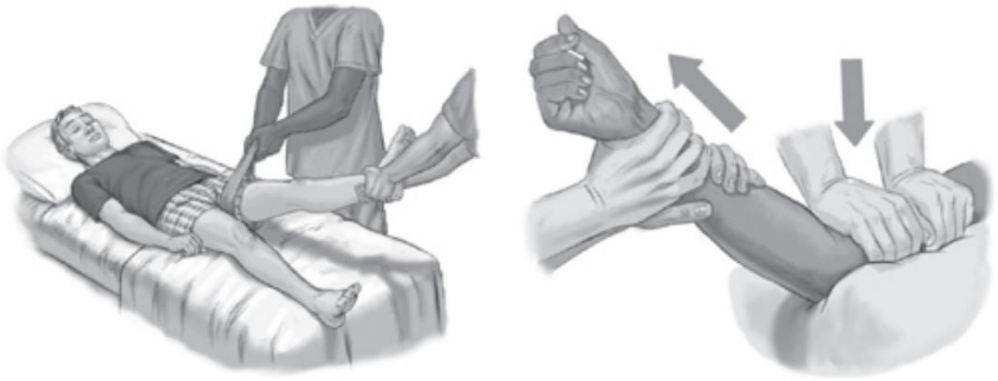
Dirsekten geçen birçok şeyden biri. Ön kollara, ellere ve parmaklara ulaşmak için her şey -sinirler ve kan damarları dahil- bu küçük eklemden geçmelidir. Bu nedenle, dirsek kötü yaralandığında, çok fazla dirsek şişmesi, kuvvete ve aşağı akış hissine ciddi şekilde zarar verebilir.

Machine Translated by Google

TRAKTÖR NASIL UYGULANIR

Kırık veya yerinden çıkmış bir kemiğe çekiş uygulamak, onu düzeltmeye çalışmak için bir çekme tekniği kullanmayı içerir.

1. Elinizi veya ayağınızı ya da parmaklarınızın veya ayak parmaklarınızın uçlarını, yaralı kısmın ötesinde bir yerde sıkı bir şekilde kavrayın.
2. Yavaşça çekmeye başlayın, ardından uyguladığınız kuvveti kademeli olarak artırın. Daima kemiğin normal anatomisiyle aynı düzlemde çekin. Asla sallamayın veya zorlamayın. Amaç, kemiğin yerine geri hareket edebilmesi için kasları yeterince germektir. Molalarda, hizalama nadiren mükemmel olur, sadece daha iyi olur.
3. Çekmeden sonra, kemiği yerinde tutmak için alan splintlenmelidir.



Radyal bir nabız hissetmiyorsanız (bilekte bulunur), hissedene kadar dirseği hafifçe bükmeyi ve düzeltmeyi deneyin. Yeniden konumlandırmadan sonra bir nabız hissedilebiliyorsa, eklemi bu pozisyonda splintleyin ve kolu bir askıya yerleştirin.

Yeniden konumlandırma işe yaramazsa, buradaki orta resimde gösterildiği gibi çekiş uygulayın . Nabzını hissedebiliyorsan işini yapmışsın demektir. Kolu resimde olduğu gibi masadan asmanın bir yolu yoksa, dirseği 90 derece olacak şekilde konumlandırın ve çizimde gösterildiği gibi aynı yönde çekin. Hala nabzı hissedemiyorsanız, pozisyonunuzu biraz değiştirin ve tekrar deneyin. Hala nabız yoksa, mümkünse acil acil bakıma ihtiyaç vardır.

Dolaşımı kontrol etmenin yanı sıra, kurbana parmaklarının veya ellerinin herhangi bir yerinde uyuşma olup olmadığını sorarak sinir hasarını kontrol edin. Eğer yaparsa, yakında uzman bakımına ihtiyaç duyulur. Ayrıca sinir hasarını kontrol etmek için şu testleri yapın:

Machine Translated by Google

1. Kurbanın başparmağını avucuna doğru esnetebildiğinden ve başparmağını kaldırabildiğinden emin olun.

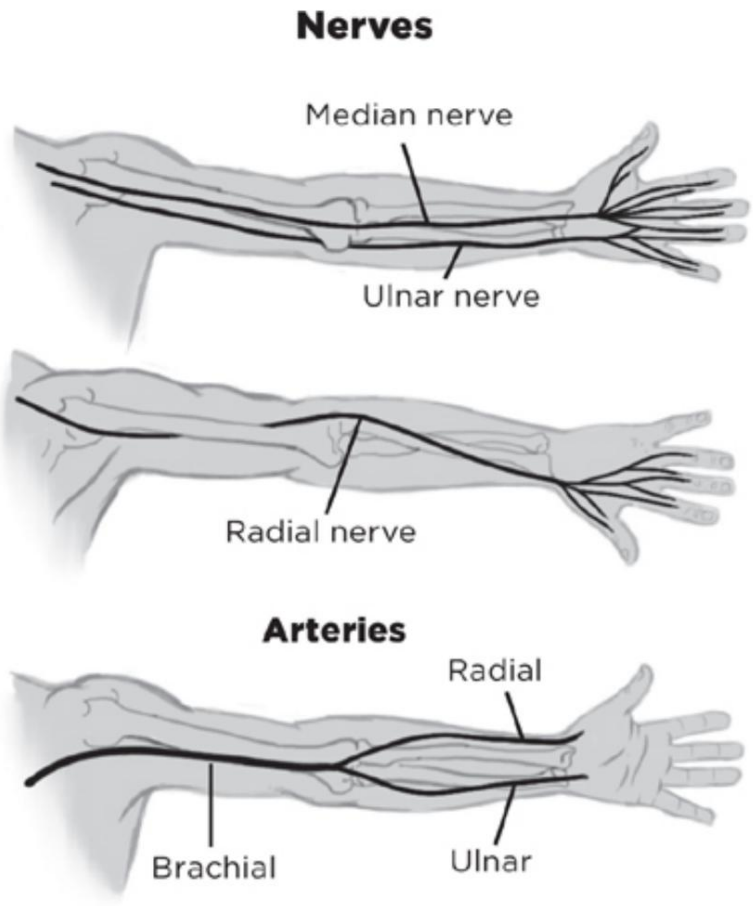
2. Başparmağını ve işaret parmağını bir araya getirerek bir O oluşturup oluşturamayacağına bakın.

3. Tüm parmaklarını başparmağının etrafına sarmasını sağlayın. Sadece diğer parmakların değil, baş parmağınızın da düzgün hareket ettiğinden emin olun.

4. Tüm parmaklarını uzatıp birbirinden ayırıp ayıramayacağına bakın.

Bu hareketleri yaparken ağrı bir sinir hasarı belirtisi değildir ancak kas zayıflığı nedeniyle bunları yapamamaktır.

Şişme ayrıca bir siniri veya kan damarını sıkıştırabilir, bu nedenle herhangi bir dirsek yaralanmasında, yaklaşık on dakika açık ve on dakika arayla bir buz torbası (cilt ile torba arasına yerleştirilmiş bir bez) uygulamayı düşünün. Dirseği kalp seviyesine yükseltin.



Kolun ana sinirleri ve arterleri.

Machine Translated by Google

DİRSEK ÇIKIĞI Dirsek

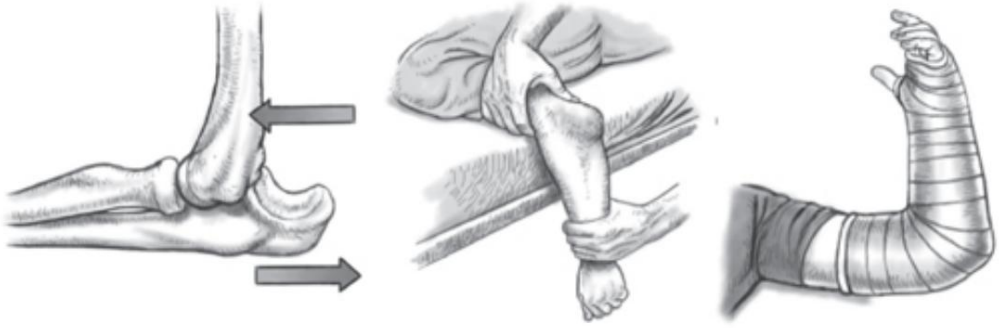
çıkığı, omuz çıkığından daha az yaygın olsa da, sadece dirseğe bakıldığında ne olduğu oldukça açıktır. Herhangi bir sorunuz varsa, yaralanmamış tarafla karşılaştırın. Dirsek çıkığı en sık birisi uzanmış bir kol üzerine düştüğünde ortaya çıkar.

Bilekteki radyal nabzı kontrol edin. Hiçbiri yoksa, uzuv tehlikededir ve mümkünse acil yardım şarttır.

Çıkığa ek olarak kemikte bir kırılma olup olmadığını anlamak biraz zor olabilir, çünkü tüm alan hassas olacaktır. Bir ipucu, dirsek kemiklerinden birine hafif basınç uyguladığınızda çatırdayan bir ses veya his olabilir.

Bir moladan şüphelenmiyorsanız ve tıbbi bakım yoksa, aşağıdakileri yaparak eklemi yerine koymayı deneyebilirsiniz. Bu adımlar, yoksa nabzın geri alınmasına da yardımcı olabilir.

1. Mağduru bir yatağa veya masaya yüzüstü yatırın. Üst kol masanın üzerinde olmalı ve dirsek bükülü, böylece önkol serbest ve mümkün olduğunca düz bir şekilde aşağı sarkmalıdır.
2. Ön kolu kavrayın. Yaklaşık beş ila on kez hafif aşağı doğru basınç uygulayın. dakika.
3. Yer değiştirme çabanızın başarılı olup olmadığına bakılmaksızın, üst ve alt kolun arkasında doksan derecelik açılı atel. Splintli kolu sarın ve bir askıya yerleştirin.



Dirsek çıkığı

BİLEK VEYA EL KIRIKLARI

Machine Translated by Google

Kırık bir el veya bilek kemiği yerinden çıksa bile uzman bakımı alana kadar olduğu gibi atel yapın. Bu bir seçenek değilse ve yer değiştirme biraz fark edilirse, çekişi deneyebilirsiniz (buraya bakın). Çekiş genellikle el kırıklarında da işe yaramaz, bu nedenle kalıcı bir yer değiştirme ile yaşamak zorunda kalabilirsiniz.

PARMAK VEYA AYAK KIRIKLARI

Kırık bir parmak veya ayak parmağını bitişik, yaralanmamış bir parmak arasına aralarına küçük bir pamuk dolgu koyarak bantlayarak atel yapın. buddy ateli olarak adlandırılır. Kırık kemik gerçekten eğriyse, önce birkaç dakika çekmeyi deneyin.

Kırık bir parmak için, buddy atelinin bir alternatifi, yaralı el ile bir çeşit bez parçası veya hatta bir soda kutusu tutmaktır. Tüm parmaklarınızı hafif bir tutuşla etrafında kıvırın. Tüm eli daha fazla bez ve bantla sarın veya açık kalacak şekilde bağlayın. Birden fazla parmak kırılırsa iyi bir tekniktir.

PARMAK ÇIKIŞI Çıkık

parmağı tedavi etmek için ucu tutun ve çekiş uygulayın. Aynı zamanda, başparmağınızla, çekme ile aynı dışa doğru yönde, çıkık kemiği hafifçe itin. Eklem tekrar yerine oturduktan sonra parmakları bir buddy ateli ile bantlayın (yukarıya bakın).

Yerinden çıkmış bir parmağı tekrar yerine koymak için çekiş uygulamak.

PARMAK TENDON YARALANMASI

Parmağınız uçtan veya orta eklemden sarkıyorsa ve sadece diğer elinizle destekleyerek düzeltebiliyorsanız, muhtemelen

Machine Translated by Google

tendon yaralanması. Bu, düzleştirilmiş parmağınızı bir şeye vurduğunuzda olabilir. (Diğer elinizi kullanarak bile eklemi düzeltemezseniz kırılma veya çıkık olabilir.)

Bir tendon yaralanmasından şüpheleniyorsanız ve bir sağlık hizmeti sağlayıcısını göremiyorsanız, eklemi atelleyin ve atelleri değiştirseniz bile düşmesine izin vermeyin. Yaralı bir uç eklem için sekiz hafta atel. Yaralı bir orta eklem için altı hafta atel. Tendon iyileşebilir, ancak çoğu zaman ameliyat gerekir. Orta eklem tendon yaralanmasından sonraki üç hafta içinde ameliyat olmazsanız, bükülmenin kalıcı kalma olasılığı yüksektir.

KALICI OLARAK NASIL KAÇINILIR PARÇALAMA SONRASI SERT EKLEM

Tıp fakültesindeyken, dokunmatik futbol oynarken işaret parmağımın orta eklemini açıkça yerinden çıkardım. (“Açık” kemiğin açığa çıktığı anlamına gelir.) Altı hafta boyunca atel takmak zorunda kaldım. Bunlardan birini giyerken ameliyat yapmayı deneyin!

Atel çıktıktan sonra parmağımı esnetmeye çalıştığımda eklem yerinden oynamadı. Ama birkaç gün denedikten ve denedikten sonra biraz gıcırdadı. Kalıcılık sayesinde artık diğer parmaklarım kadar iyi çalıştığını söylemekten mutluluk duyuyorum.
Artık yaşlandığıma göre, çalışmasını sağlamak için çok daha fazla çaba gerektireceğinden eminim. Ancak alternatif, kalıcı olarak sert bir bağlantıdır.

Herhangi bir eklemi birkaç günden fazla atellerseniz sertleşecektir. Atel ne kadar uzun olursa, tekrar gevşetmesi o kadar zor olur. Eklemi tekrar çalıştırma şansı istiyorsanız, mümkün olduğunca splintlemeden hemen sonra gevşetmeye başlamanız gerekir. Ancak zorlamak daha fazla hasara neden olabilir. Bu yüzden sadece o eklemi esneten kasları kullanın.

Örneğin, parmağınızı yaralarsanız, eklemi gevşetmek için diğer elinizi kullanmayın. Bunun yerine, bir topu tutmaya çalışın. Başlangıçta sadece küçük bir hareket elde edeceksiniz, ancak ısrarla istikrarlı bir iyileşme göreceksiniz.

PELVİK KIRIK

Bir araba kazası gibi sert bir düşüş veya yüksek enerjili bir kuvvet taşıyan herhangi bir travma pelvik kırığa neden olabilir. Öte yandan, osteoporozlu bir kişi ayakta dururken pelvisini kırabilir.

Machine Translated by Google

Ayakta dururken veya basınç uygularken o bölgede ağrıyorsa, bir yaralanmadan sonra pelvis kırığından şüphelenin. İlk tedavi, kırık kemiklerin hareket etmesini önlemek için pelvis çevresinde geniş, sıkı bir banttır. Kıyafet veya uyku tulumu yapacak. Pelvis üzerinde hiçbir ağırlık taşımamalıdır: en azından koltuk değneği kullanmak anlamına gelir, ancak kırık stabil değilse, kurban ayakta durmamalıdır. Onu hareket ettirmeniz gerekiyorsa, bir omurga tahtası kullanılmalıdır (buraya bakın).

Yüksek şiddetli travmada iç kanamadan şüphelenilmelidir (buraya bakınız).

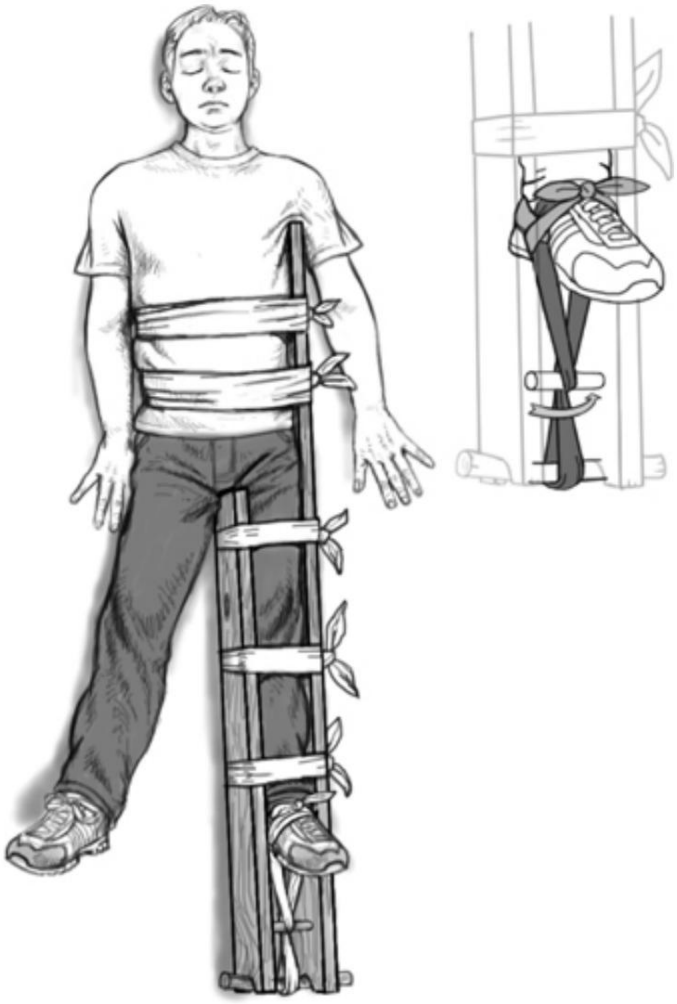
Kararsız veya yer değiştirmiş bir pelvik kırığı kontrol etmek için pelvik kemiklerin çıkıntılarını inceleyin - bunlara kalça kemikleri diyebilirsiniz. Bunlar, kaburgalarınızın hemen altında alt karnınızın her iki yanında hissedebileceklerinizdir.

Mağdur sırt üstü yatarken bu kemikler eşit değilse yer değiştirmiş bir kırıktan şüphelenin. Eşitlerse, daha fazla kontrol edin: diz çökün, her birine bir el koyun ve eşit kuvvetle aşağı doğru bastırın. Biri hareket ederse, yerinden çıkmayabilecek ancak yerinden olma riski altında olan stabil olmayan bir kırıktan şüphelenin.

Yerinden olmuş veya dengesiz bir kırık, ilk yaralanmanın iç hasara neden olma ve kurbanın mümkün olan en kısa sürede uzman yardımına ihtiyaç duyma olasılığını büyük ölçüde artırır. Bu arada, splintlenmeli ve bir omurilik tahtası ile sabitlenmelidir. Onu omurilik olmadan hareket ettirmek pelvik organlarda ve kan damarlarında ek yaralanmalara neden olabilir.

KALÇA VE UYUK KIRIKLARI

Machine Translated by Google



Kırık bir femur için derme çatma bir çekiş ateli. İpin bükülmesi onu kısaltacak ve böylece çekiş sağlayacaktır. İpi bu konumda tutarak veya bağlayarak çekişi koruyun.

Kalça ve uyluk (femur) kırıkları genellikle düşme veya otomobil kazalarından kaynaklanır. Dizin hemen altından kalçanın hemen üstüne kadar her şey splintlenmelidir. Bunun için özel ticari ateller var, ancak bir sıkıntıda, sahip olduklarınızla yetinmek zorunda kalacaksınız. Ve bacak üzerinde hiçbir ağırlık taşımamalıdır.

Önemli bir endişe kan kaybıdır. Kemiğin ortası kırılırsa, kırık uçlar yakındaki büyük femoral artere zarar verebilir ve çok fazla şişme olmadan uylukta büyük kan kaybı olabilir. Bu nedenle, bu tür bir kırık için, uzak bir bölgedeyseniz tahliye de dahil olmak üzere derhal tıbbi yardım isteyin.

Bu mümkün değilse, alt bacağı çekerek çekiş uygulayın. Çekmenin bacağın geri kalanıyla aynı hizada olduğundan emin olun. Uyluk kaslarını esnetir,

Machine Translated by Google

onları mola çevresinde gerer ve kanamayı yavaşlatan veya durduran arteri sıkıştırır. Ve çekişe devam etmenin bir yolunu bulmanız gerekecek. Buradaki resimde bunu yapmanın bir yolu gösterilmektedir. Çoğu acil durum uzmanının bunun için ticari bir cihazı vardır, bu da elbette kendi mekanizmanızı yapmaya çalışmaktan çok daha kolaydır.

DİZ

YARALANMALARI Bazen dizinizi yanlış şekilde büken küçük bir hareket eklemin kıkırdağını veya bağlarını yırtar. Sıklıkla bir pop sesi duyar veya duyarsınız, ardından acı gelir.

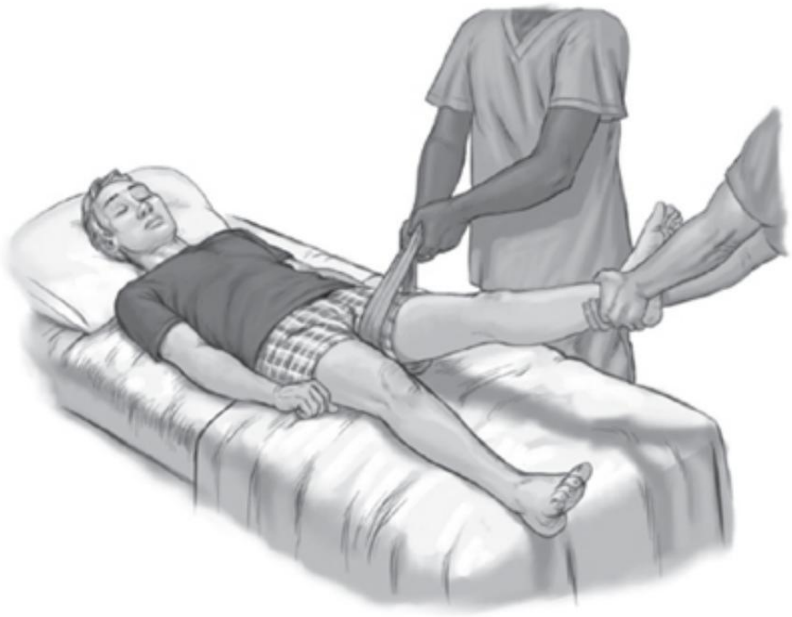
İlk tedavinin anahtarlarından biri eklemi sabit tutmaktır. Dizinizi yapamayacağınız şekilde hareket ettirebiliyorsanız, ağrınız varsa veya yürürken diziniz dengesiz hissediyorsa atel yapın. Atel, diz düz tutulurken uyluğa ve bacağın alt kısmına bantlanacak veya sarılacak kadar uzun olmalıdır.

Yatarak veya bacakla oturarak ağırlığınızı dizinizden alın
yükseltin veya koltuk değneği kullanın.

Diz gerçekten yerinden çıkmışsa, sinirlerin ve arterlerin olası yaralanması nedeniyle bu acil bir durumdur. Çıkık bir diz, yaralanmamış olanla karşılaştırdığınızda bariz olacaktır. Üst ve alt bacak kemikleri hizaya yakın bir yerde olmayacaktır.

Diz ekleminin ilk birkaç saat içinde yerine konması önemlidir, aksi takdirde bacak kaybı olasıdır. Bunu yapmanın yolu, traksiyon ile alt bacağı çekmektir, ancak bazı diz çıkıklarını düzeltmek zordur. Bazen çıkık bir diz kendi kendine yerine oturur, ancak yine de ciddi bir yaralanmadır ve splintlenmelidir. Eklem yerine geri dönse bile, sinirler ve arterler büyük olasılıkla yaralanmıştır ve alt bacağın kaybı büyük bir olasılıktır. Mümkün olduğunca çabuk tıbbi yardım alın.

Machine Translated by Google



Alt bacağı çekiş ile çekerek.

DİZ KAPAK ÇIKIŞI

Diz kapağı uyluk kemiğindeki (uyluk kemiği) bir oluğa oturur ve yumuşak bir şekilde ileri geri kayar. Bir bükülme veya doğrudan vuruş, onu oluğun dışına çıkarabilir ve diz kapağının olması gerekenden daha fazla yana doğru bükülmesine neden olabilir. (Bunun, tüm eklemin yerinde olmadığı bir diz çıkığından farklı olduğunu unutmayın.)

Genellikle bu, diz kapağını tutan kaslar ve bağlar üzerindeki gerilimi azaltan bacağı yavaşça düzleştirerek çözülebilir. Aynı zamanda, yerine oturtmak için diz kapağını hafifçe itin.

Diz yaklaşık dört hafta bacak düz olacak şekilde atellenmeli ve yaklaşık bir hafta koltuk değneği kullanılmalıdır.

TİBİA VEYA FIBULA KIRIK (ALT BACAK)

Alt bacaktaki iki kemikten kaval kemiği (daha büyük olan - incik) tüm ağırlığı destekler, bu nedenle eğer kırılırsa, ağırlık - özellikle de splintlenmeden - bir felakete yol açabilir. Sadece fibula kırılırsa, tibia aslında yaralanma için bir atel görevi gördüğünden, genellikle biraz ağırlık vererek üstesinden gelebilirsiniz. Başından (dizinizin hemen altından) altına doğru bastırarak kaval kemiğinizin kırılıp kırılmadığına dair bir ipucu alabilirsiniz.

Machine Translated by Google

(ayak bileğin). Doğrudan kemiğin üzerinde hassas bir yer bulursanız, muhtemelen orada bir kırılma vardır.

Kırılan kemik tibia olsun ya da olmasın, stabilite için bacağınızı atelleyin ve koltuk değneği kullanın. Bacak çarpıksa ve yardım gelmiyorsa, ayak bileğini çekerek çekiş uygulamayı deneyebilirsiniz.

ev yapımı koltuk değneği

Süpürge çubuklarından, paspaslardan veya daha da iyisi, ters çevrilmiş itmeli süpürgelerden koltuk değneği yapın. Ancak uçların kaymaz olduğundan emin olun: bunları bezle veya tercihen lastikle örtün.

AYAK KIRIK VEYA burkulma Ayak bileği

yaralanmasına genellikle ayakta, yürürken, koşarken veya zıplarken ayak bileğinin bükülmesi neden olur. Röntgen olmadan bir burkulmadan kırığı söylemek zordur, ancak ilk tedavi aynıdır. Baston veya koltuk değneği ile birlikte bir atel ve elastik bir bandaj kullanın. Atel yoksa, sekiz rakamı yöntemiyle bir bandaj sarın.

Herhangi bir ayak bileği yaralanmasının iyileşmesi ortalama olarak dört ila altı hafta sürecektir. Bundan sonra, ayak bileği eklemi zayıflar ve bir süre geri dönmesi kolay olur, bu nedenle özellikle düz olmayan zeminlerde yürürken elastik bandajı açık tutmayı veya yüksek topuklu çizmeler giymeyi düşünün.

AYAK KIRILMASI

Ayağınızı bariz bir yaralanma olmadan da kırabilirsiniz. Aslında, sadece çok fazla yürüyerek bir stres kırığı geliştirebilirsiniz.

Tıbbi yardım olmadan, bunun için sert taban giymekten başka yapacak bir şey yok. ayakkabı veya çizme ve yaklaşık dört hafta boyunca bir baston kullanın.

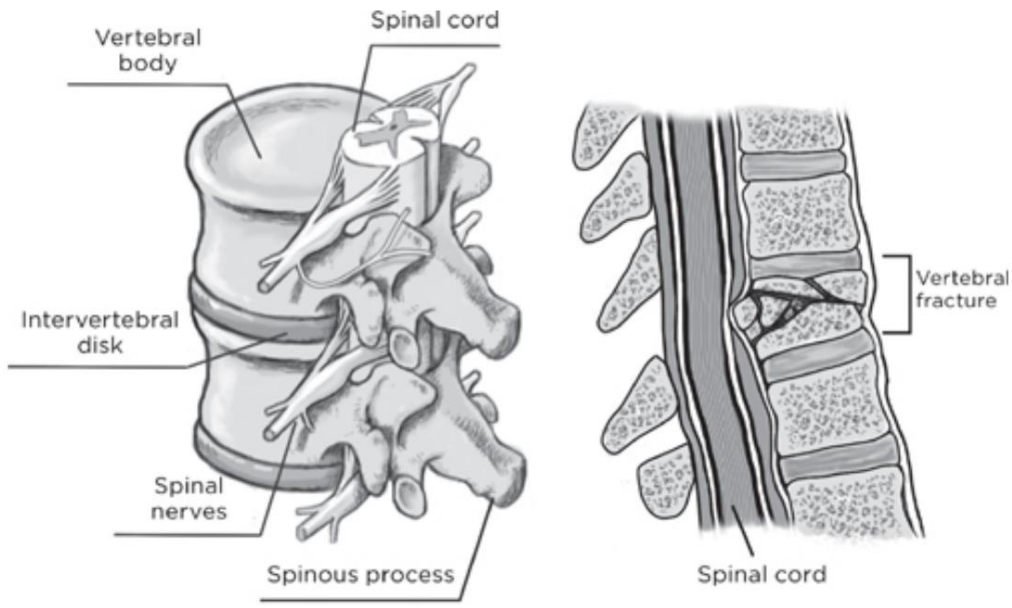
OMURGA YARALANMASI

Machine Translated by Google

Birinin başı, boynu veya sırtı yaralanması olduğunda, omurga yaralanmasından şüphelenmelisiniz. Biri birkaç metreden fazla düştüğünde, ayakları üzerine düşse bile, omurga yaralanmasından şüphelenmelisiniz. Daha fazlası var. Kazayı kimse görmediyse ve kurban bilinçsizse - veya en azından biraz şaşırmışsa - ve kafa veya boyun yaralanması olma olasılığı çok uzaksa, kurbana sanki bir travma geçirmiş gibi davranmanız gerekir.

Başka bir deyişle bu, masumiyet ispatlanana kadar suçluluğun üstlenilmesi durumudur. Omurga yaralanması olmadığından emin değilseniz, bir tane olduğunu varsaymalısınız.

Bu, (1) omurga yaralanmasını ekarte edene veya (2) omurgayı hareket etmeyecek şekilde stabilize edene kadar, kurbanı hareket ettirmemek -başını hafifçe hareket ettirmesine bile izin vermemek anlamına gelir. Bu kadar dikkatli olmanın nedeni basit. Kırık bir omurun bir kısmı hareket eder ve omuriliğe baskı yaparsa, bu felce neden olabilir.



Omurlar omuriliği korur. Sağdaki resimde bir tür omur kırığı gösterilmektedir.

KURAL İSTİSNALARI Ani ve yaklaşan

bir tehlike varsa - örneğin, kurban bir orman yangınının veya yaklaşan bir trenin veya dengesiz tepe kayalarının doğrudan yolundaysa - bir karar çağrısı yapmanız ve hareket etmeme kuralını atlamanız gerekebilir. . O zaman bile, zamanınız varsa boynu doldurmaya çalışın ve kurbanı mümkün olduğunca dikkatli hareket ettirin. Bunu yapmanın bir yolu, bir tuzak sıkmaktır (buraya bakın).

Machine Translated by Google

Başka bir karar verme durumu, ciddi kanama, kalp durması veya yaşamı tehdit eden başka bir sorun olduğunda ortaya çıkar. Omurga ile uğraşmadan önce buna öncelik vermek mantıklı. O zaman bile, olabildiğince dikkatli ol.

OMURGA YARALANMASI NASIL KONTROL EDİLİR

Omurgayı düzgün bir şekilde kontrol etmek için biraz eğitim almanıza yardımcı olur. Uygulamalı bir kurs en iyisidir.

Mümkünse uzman tıbbi yardımı erteleyin, ancak hiçbiri gelmiyorsa ve mağdur uyanık, yönelimli ve işbirlikçiyse ve başka ağrılı, dikkat dağıtıcı yaralanma yoksa, aşağıdaki adımları izleyerek omurgayı değerlendirin. (Mağdur uyanık, yönelimli veya işbirlikçi değilse veya dikkati dağılmışsa, bu değerlendirmeyi atlayın ve "Hareket Etme, 1. Adım"a (burada) gidin.)

1. İzin isteyin: İncelemeden veya incelemeden önce her zaman izin alınması zorunludur.
   herhangi birine cevap verecek kadar uyanık davranmak.

2. Kurbanın başını hareket ettirmeden boyunluk takın: Varsa, ticari olarak üretilmiş bir boyunluk kullanın, yoksa, kumaş, yastık ve uyku tulumu gibi yumuşak malzemelerle doğaçlama yapın. elde. Başının yukarı ve aşağı eğilmesi de dahil olmak üzere herhangi bir yönde hareket etmesini önlemek için kurbanın boynuna yeterince dolgu yerleştirin. Her şeyi yerine sıkıca sarın veya bantlayın, ancak kurbanı boğma veya herhangi bir şekilde solunumunu bozma riskiniz olmayacak kadar sıkı değil. Dolgu mevcut değilse veya kurbanın hareket etme olasılığı varsa, birinin kafasını tutmasını sağlayın veya diz çöküp dizlerinizin arasında tutabilirsiniz. Sonuç: Sınav sırasında bile başınızı veya vücudunuzu asla hareket ettirmeyin.

3. Hassasiyeti kontrol etmek için her bir omurun üzerine bastırın: Omurlar, omurganızda hissedebildiğiniz çıkıntılardır. Üst boyundan başlayın ve aşağı doğru çalışın. Kurban sırt üstü yatıyorsa, göğüs (göğüs seviyesi) omurlarına ulaşamayabilirsiniz, bu nedenle bunun yerine her bir kaburgaya bastırın. Bir kaburgaya bağlı bir omur yaralanırsa, o kaburgaya basmak ağrıya neden olur.

Machine Translated by Google

4. Parmakları ve ayak parmaklarını duyum açısından kontrol edin: Bir çengelli iğne veya tırnağınızla her iki ayağın ve elin bir tarafını, ardından diğer tarafını hafifçe kaşıyın (deriyi kırmadan). Kurbandan size hangi elini veya ayağını ve hangi tarafını kaşıdığınızı söylemesini isteyin. Her parmağınızı ve parmağınızı kontrol edin. Bir eldeki hissi diğer eldeki his ile karşılaştırın.

5. Kas gücünü kontrol edin: Kurbandan ayak parmaklarını vücuda doğru tutarak ayak bileğini esnetmesini isteyin. Ayağın üst kısmına elinizle biraz direnç verin. Ardından, yine sizden küçük bir dirençle, ayak parmaklarını ters yöne doğrultmasını sağlayın. Birkaç parmağınızı tutmasını ve sıkmasını sağlayın. Son olarak, tüm parmaklarını birbirinden ayırmasını sağlayın. Yavaşça onları birbirine sıkıştırmaya çalışın. Her test için gücü değerlendirmek için tarafları karşılaştırın.

Omurga boyunca hassasiyet, his kaybı veya kas zayıflığı bulursanız, omurga yaralanması olabileceğini varsayın. Bir omurga yaralanmasını ekarte edemiyorsanız, helikopterle oraya götürmeniz gerekse bile tıbbi yardım gerekli hale gelir.

HAREKET ETMEK, ADIM 1: BİR ARKA TAHTA HAZIRLAYIN

Kurbanı hareket ettirmeniz gerekiyorsa, durumu değerlendirmek ve bir plan yapmak için bir dakikanızı ayırın. Birkaç yardımcı toplamaya çalışın - ideal olarak en az üç. en bir arkalık hazırlayın.

1. Ticari bir arka tahtanız varsa, bu en iyisidir. Aksi takdirde, kurbandan daha uzun veya daha uzun sert bir tahta bulun. Belki bir kapıyı menteşelerinden çıkarın, ayakları masadan çıkarın veya kısa süreli bir kurban için bir ütü masası kullanın. Başka bir şey yoksa, uzun, sağlam direkleri birbirine bağlayın, ancak şunu unutmayın: Arkalık güçlü, düz ve çok sağlam olmalıdır, kırılma veya hafifçe bükülme olasılığı yoktur. Varsa kullanmayın.
   Öte yandan, siz ve diğerleri kurbanı çok uzağa taşımak zorunda kalırsanız, tahta ne kadar ağırsa, onu taşımak o kadar zor olacaktır.

2. Ardından, kurbanı tahtaya bağlamak için kullanacağınız yedi uzun kumaş şeridi veya ip parçası bulun. Bunları tahtanın altına yerleştirin (bkz.

Machine Translated by Google

konumlandırma için aşağıdaki resim). Şeritlerin kurbanı saracak ve bağlayacak kadar uzun olduğundan emin olun.

3. Tahtayı kurbanın yanına kaydırın.

HAREKET ETME, ADIM 2: LOGROLL İÇİN HAZIRLIK

Logrolling, birini arkalık üzerine düzgün bir şekilde taşımanın en evrensel olarak kabul edilen yoludur. Aynı zamanda, nefes almasına yardımcı olması için birini kendi tarafına çekmenin en iyi yöntemidir. Amaç, omurgayı bükülmekten veya esnetmekten kaçınmaktır - sanki kurban bir tahtaymış gibi düz tutmaktır.

Logrolling sürecinin bir lideri olmalıdır. Diyelim ki sizsiniz. Rulodan önce herkesi ve her şeyi hazırlayın.

1. Kendinizi pozisyona getirin: Kurbanın başının üzerinde diz çökün ve hareketsiz tutun. Yuvarlanma sırasında, boynun dönmediğinden emin olarak kafayı vücutla aynı hızda yuvarlamaktan sorumlu olacaksınız. Kurban sırt üstü yatıyorsa, diz çöküp başını tutabilirsiniz.

Machine Translated by Google

rulo yapmaya hazır olana kadar dizlerinizin arasında. Yalnızsanız, kurbanın kafasını tutmanız ve hareket konusunda size yardımcı olmaya çalışmasını sağlamanız gerekebilir, ancak bu ideal olmaktan uzaktır.

2. Diğer yardımcıları yerlerine getirin: Yardımcılarınızın, kazazede ile arkalık arasında olması gereken vücudunun yanında diz çökmesini sağlayın. Kurbanın yan tarafını arkalığa yakın tutmak için uzanacaklar, ardından arkalığın doğrudan arkasına atılabilmesi için onu kendilerine doğru yuvarlayacaklar. Sadece siz ve bir kişi daha varsa, o kişi bir eli kurbanın diğer omzunda ve bir diğeri kalçasında olacak şekilde diz çökmelidir. İkinci bir yardımcı varsa, o kişi diz çökmeli ve bir eli kurbanın kalçasında, diğer eli de bacağında olmalıdır. Dizlerden ve gerektiğinde tahtanın yeniden konumlandırılmasından üçüncü bir yardımcı sorumlu olmalıdır.

3. Kurbanı yerine oturtun:
kurban zaten tam anlamıyla düz bir çizgide yatmıyorsa bu noktada ne yapmalı. Kişiyi bulduğunuz pozisyonda tutabilir ve belki de logroll sırasında veya hemen sonrasında onu daha tarafsız bir şekilde konumlandırabilirsiniz. Ya da yuvarlamadan önce, devam edip kişiyi nötr pozisyona getirebilirsiniz: başını, omuzlarını, kalçalarını ve bacaklarını düz, paralel ve aynı yöne bakacak şekilde hafifçe çevirin. Her iki durumda da, omurganın herhangi bir hareketi bir risktir, ancak bir şekilde kurbanı tahtaya almak için yuvarlamanız gerekir.

HAREKET ETMEK, ADIM 3: LOGROLL'I GERÇEKLEŞTİRİN

Machine Translated by Google

Lider olarak, başlamadan önce herkesin ne yapacağını bildiğinden emin olun. en:

1. Üçe kadar sayarak herkesin kurbanı kendi tarafına çekmesini sağlayın.
2. Bir yardımcısından tahtayı kurbanın sırtına götürebildiği kadar yakına kaydırmasını isteyin.
3. Herkesin, üçe kadar sayarak, cesedi tekrar
   yazı tahtası.

HAREKET ETMEK, ADIM 4: MAĞDURUN GÜVENLİ

OLMASI Şimdi kurbanı arka panoya sabitleyeceksiniz. Taşıma sırasında omurgasının hareket etmemesini ve tahtadan düşmemesini sağlamaktır.

1. Bu süreç boyunca birisinin kurbanın kafasını yerinde tutmasını sağlayın.
2. Sırtı ve boynu sabitleyin. Sırtın ve boynun etrafındaki ve altındaki her boşlukta, kuytuda ve kıvrıkta yumuşak bir şey doldurun, yine de hareket ettirmeden.

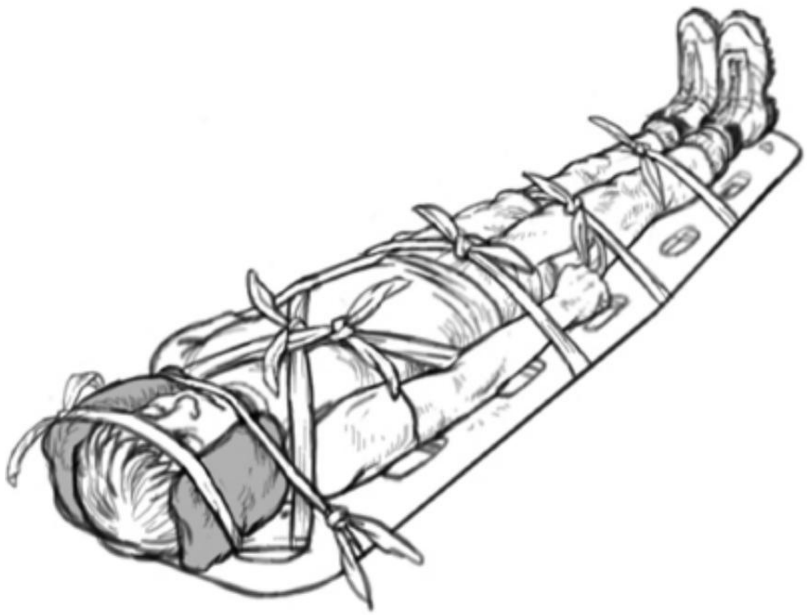
Machine Translated by Google

omurga. Ayrıca, rahatlık için biraz esnemeleri için dizlerinin altına bir şey koyabilirsiniz.
Her şeyi o kadar sıkı bir şekilde doldurun ki, tahtayı alıp taşımayı başlattığınızda hiçbir şey hareket edemez. Sert köpük iyi bir seçimdir veya havlu, battaniye, uyku tulumu veya muşamba sarın.
Giyim başka bir seçenektir. Hiçbir şeyin nefes almayı engellemediğinden emin olun.

3. Hipotermiyi önlemek için kurbanı örtün.

4. Daha önce altına yerleştirdiğiniz ipleri veya bezleri kullanarak kurbanı tahtaya sağlam bir şekilde bağlayın. (İpin ham olduğunu düşündüğünüz bir yer görürseniz, ip ile deri arasına biraz dolgu koyun.) Alt bacak, uyluk ve kalçalardaki bağlardan başlayın. Üst göğüste iki ipi çaprazlayın. Her biri bir omzunun üzerinden ve karşı kolun altından geçmelidir. Başı en son çenenin etrafına ve alnın çevresine bağlayın.

Tahta biraz eğilse bile gövdenin hareketsiz kalacak kadar güvenli olduğundan emin olun. Nefes almayı engelleyen hiçbir şey olmadığından emin olmak için göğsü, boynu ve başı periyodik olarak kontrol edin.



OPSİYONEL HAREKET MANEVRASI: TUZAK SIKMA

Machine Translated by Google

Logroll yapmanıza yardımcı olacak kimseniz yoksa veya kurbanı tehlikeden kurtarmak için kısa bir mesafeye hızlı bir şekilde hareket ettirmeniz gerekiyorsa, kafasına çömelin, boynun her iki tarafındaki omuz kaslarını yakalayın (trapezius kasları veya tuzakları), stabilize etmek için başınızı kollarınızla sıkıştırın ve kişiyi çekin. Başınızı gereğinden fazla kaldırmamaya çalışın ve bükülmemesi için düz bir çizgide çekin. Ayrıca, tahtanın ayağını kafasına koyarak ve uzunlamasına üzerine çekerek kurbanı bu şekilde bir arkalık üzerine çekebilirsiniz.

Machine Translated by Google

4

DEĞİŞMİŞ DEVLETLER

SÜRPRİZ SINAV

Bir kadın eve geldiğinde elli iki yaşındaki kocasını yerde yatarken buldu. Adını seslendi ve oturdu ama başka türlü onu kabul etmedi. Kalkmasına yardım etmeye çalıştığında, kavga etti ve onu itti, hala dümdüz ileriye bakıyor, konuşmuyordu. Bilinen bir sağlık sorunu yoktu ve alkol ya da uyuşturucu kullanmadı - en azından onun bilgisi dahilinde değil. 911'i aradı. Ama ya bulamazsa? İlk önce ne yapmalıydı?

A. Durumuna ve potansiyeline dair ipuçları için çevresini taradı tehlikeler.

B. Alkol veya uyuşturucu kanıtı aradı.

C. Onu bir sandalyeye oturtmak için elinden geleni yaptı.

D. Pencereleri açtı veya onu dışarı çıkardı.

YANITLAR

A. Doğru. Hasta veya yaralı görünen biriyle karşılaştığınızda, ipuçlarını aramak ve kurbanı etkilemiş olabilecek her şeyin (davetsiz misafir, vahşi hayvan, düşen kayalar) tehlike oluşturmadığından emin olmak için çevreyi hızlı bir şekilde tarayın. sen de. Bu durumda, kadın bir kanıt aramalıdır.

Machine Translated by Google

mücadele veya zorla giriş. Varsa, belki yardım için bağırabilir, kulüp olarak kullanmak için bir şeyler alabilir ya da en azından koşmaya hazır olabilir.

B. Yanlış. atılacak ikinci adımdır. Uyuşturucu veya alkolün dahil olmadığını varsaymayın. Değişmiş bilincin olası nedenlerini ve onlar için ne yapılması gerektiğini düşünmek için AEIOU İPUÇLARI kısaltmasını (buraya bakın) gözden geçirin.

C. Yanlış. Kadın, baş, boyun veya sırt travması olup olmadığını hızlıca kontrol edene kadar kurbanı hareket ettirmemelidir. Ondan sonra onu sandalyeye oturtmak için acelesi yok. Bayılırsa diye yerde kalması daha iyi. Ve biraz kavgacı, bu yüzden onu kışkırtmak için bir sebep yok.

D. Yanlış. Sorunun karbon monoksit olabileceğinden şüphelenmediğiniz sürece. Özellikle kış aylarında renksiz, kokusuz ve ölümcül bir gaz olan karbon monoksit bir tehlikedir. Her türlü şeyin yakılmasıyla üretilir ve evdeki bir gaz kaçağından gelebilir. Çevreyi hızlıca taramanız (Cevap A'da) sorunun karbon monoksit olabileceğini düşündürüyorsa, kurbanı dışarı çıkarmak bir önceliktir.

Birkaç saat içinde bu adam eski haline döndü ve sorununa neyin sebep olduğu hakkında hiçbir fikri yoktu. Bütün testleri negatif çıktı. Nöbet geçirmiş olabileceği düşünüldü, ancak dilini ısırdığına dair bir kanıt yoktu (buraya bakın), nöbet testleri negatifti ve seksenli yaşlarına kadar tekrarlama olmadan yaşadı. Bazen dikkatli beklemek en iyi ilaç olabilir

DEĞİŞİK RUHSAL DURUM TANILAMASI

Değişen zihinsel durum, küçük bir oryantasyon bozukluğundan tamamen bilinçsizliğe kadar her şey anlamına gelebilir. Beyni olumsuz etkileyen bir şey, kurbanın normalde yapacağı gibi düşünmesine izin vermiyor. Zorluk sebebi bulmaktır: Size ne olduğunu anlatması için kurbana güvenemezsiniz. Yani dedektif zamanı.

DEĞİŞEN RUHSAL DURUM NASIL TANIMLANIR

Bir kişi bilinçsizse veya uygunsuz davranıyorsa - belki biraz fazla içmiş biri gibi davranıyorsa - değişmiş bir zihinsel durum

Machine Translated by Google

bariz. Ancak bazen ipuçları daha incelikli olabilir ve siz onları test etmedikçe muhtemelen gözden kaçabilir. Kafa travması veya ciddi travma olasılığı olduğunda veya biraz da olsa şüpheleriniz ortaya çıktığında bir tarama muayenesi yapın. Dikkat ve oryantasyon kontrolü adı verilen sınav hızlı ve kolaydır ve sonuçlar sizi şaşırtabilir.

Adım 1: Uyanıklık Kontrolü

Önce kurbanın uyanıklık seviyesini not edin. Endişeli, halsiz veya uyanması zor mu? Birçok acil durum personeli, AVPU kısaltmasını uyanıklığı değerlendirmek için bir hafıza hareketi olarak kullanır. Bu kısaltma ile durumu birbirlerine iletebilir ve ayrıca kişinin iyileşip iyileşmediğini izleyebilirler. Her harf, iyiden kötüye giden bir uyanıklık düzeyine karşılık gelir.

Uyarı: Mağdur uyanıktır ve sorulara ve talimatlara uygun şekilde yanıt verir. (Kurban bu seviyeyi geçerse, bu, zihinsel durumunda herhangi bir değişiklik olmadığı anlamına gelmez. Tamamen uyanık olduğundan emin olmak için 2. adıma (oryantasyon kontrolü) gidin.)

Ses: Kurban uyanık değil ama mırıldansa bile soruları veya komutları kabul edecek.

Acı: Kurban sesli komutlara yanıt vermeyecek, ancak acıya yanıt verecektir—yani, sıkışırsa yüzünü buruşturabilir.

Tepki vermeme: kurban hiçbir şeye tepki vermez.

Mağdur uyanıksa, oryantasyon kontrolü ile daha ayrıntılı bilgi almanın zamanı geldi.

Adım 2: Oryantasyon Kontrolü

Oryantasyon kontrolü biraz işbirliği gerektirir ve sizin tarafınızdan ısrar gerektirebilir. Mağdur acı içinde olabilir veya endişeli olabilir ve ona yardım edebilmeniz için bunu yapması gerektiğine ikna edemediğiniz sürece, sorularınızı yanıtlamakla gerçekten ilgilenmiyor olabilir. Kararlı bir şekilde reddederse, bu size olmadığınız anlamına gelir.

Machine Translated by Google

tepkilerine güvenebilecektir. Öte yandan, test normal olsa bile, bir şeylerin değişmesi durumunda başvurmanız gereken bir temeliniz olacaktır.

Oryantasyon kontrolü sırasında sorulacak dört genel soru, kim, ne, nerede ve ne zaman olarak düşünülebilir - aksi takdirde kişi, olay, yer ve zaman olarak bilinir. Bir değişiklik olup olmadığını görmek için soruları periyodik olarak sorun. İlk kontroller anormalse, bir travma varsa veya herhangi bir nedenle gerçekten endişeleniyorsanız, her on beş dakikada bir kontrol edebilirsiniz. Sonuçlar kötüleşirse, kaçırmış olabileceğiniz nedenler için yeniden değerlendirme yapın.
(Tabii ki, eğer kurbanın durumu kötüleşirse, bu, mümkün olan en kısa sürede uzman bakımı almaya çalışmak için daha fazla nedendir.) Sonuçlar iyileşirse veya en azından kötüye gitmiyorsa, testler arasındaki süreyi uzatmak isteyebilirsiniz. otuz dakikaya, sonra bir saate, sonra daha uzun.

- Kişi: “Sen kimsin?” diye sorun. Kurbanın size adını vermesi için ısrar edin. Onu tanımıyorsanız, bir arkadaşınızdan veya akrabanızdan doğrulama isteyin veya varsa kimliğini kontrol edin. Sizi tanıyorsa, “Kim olduğumu biliyor musunuz?” Diye sorun. Evet derse, “Benim adım ne?” diye sorun. Ya da “Bu senin arkadaşın mı? Onun adı ne?"
- Etkinlik: “Ne oldu?” diye sorun. Ayrıntılara girmeye gerek yok. Ama temel bilgileri bilmeli - kafasına darbe almış, düşmüş, ilaç almış, içki içmiş, şeker hastası ya da durum ne olursa olsun.
- Yer: “Neredesin?” diye sorun. Yine, "Parkta", "Evde" veya "[şehrin adına]" gibi genel bir yanıt yeterli olacaktır.
- Zaman: “Hangi gün?” diye sorun. Ya da en azından, “Hangi ay?” veya “Hangi yıl?”

Cevaplardan herhangi birini yanlış alırsa, zihinsel durumu değişmiştir. Nedeninden emin değilseniz, aramaya başlama zamanı.

MAĞDUR NASIL KORUNUR

boğulma

Machine Translated by Google

Zihinsel durumu değişmiş bir kişi tamamen uyanık olmadığında ve sırt üstü yattığında, ciğerlerine kolayca kusabilir veya çok miktarda tükürük gelebilir. Bunu önlemek için onu kendi tarafında destekleyin. Herhangi bir omurga yaralanması olasılığı varsa, buradaki logroll yöntemini kullanın .

YAYGIN SEBEPLER

Değişen zihinsel durumun nedeni, daha sonra ne yapılması gerektiğini belirler. Sebep açık değilse, hızlı bir fizik muayene yaparken ipuçları bulabilirsiniz.

Aradığınız bazı nedenleri ve ipuçlarını bilmek yardımcı olur. Anımsatıcı AEIOU İPUÇLARI bunların her birini kapsamayacaktır, ancak bu, hafızanızı daha yaygın olanların çoğunda çalıştırmanın bir yoludur. (Bu anımsatıcıdaki bazı harfler birden fazla koşul türüne atıfta bulunabilir. Belki daha iyi bir anımsatıcı AEIOU TTIPPS olabilir mi? Değiştirilmiş durum için değiştirilmiş bir sürüm mü?)
Nedeninden kesinlikle emin değilseniz, iyi bir dedektif olun ve sınavın tamamını bitirene kadar asla nihai sonuca varmayın. Birden fazla neden olabilir veya AEIOU İPUÇLARI dışında katkıda bulunan bir faktör olabilir.

Alkol

İpuçları: e alkol kokusu; içki şişeleri.
Tedavi: Ruhsal durumun değişmesinin tek nedeni alkolse, sahadaki tek tedavi kurbanın güvenle uyuyabileceğini ummaktır. Kusması ihtimaline karşı onun tarafında olduğundan ve hava yolunu açık tuttuğundan emin olun. Ve unutmayın: Bir kurbanın nefesinde alkol olması, değişen durumun başka bir nedeni olmadığı anlamına gelmez.

Epilepsi (Nöbet)

İpuçları: Cüzdanda bir tıbbi uyarı bileziği veya bir kart. Dilde genellikle ısırık izleri vardır.

Tedavi: Buraya bakın.

enfeksiyon

Machine Translated by Google

İpuçları: Ruhsal durum değişmeden önceki hastalık belirtileri (gerçi çoğu zaman yoktur). Yaşlı bir kişide kafa karışıklığı, mesane enfeksiyonu kadar basit bir şeyin ilk belirtisi olabilir. Ateş başka bir ipucudur, ancak yüksek olsa bile cilt soğuk ve nemli olabilir ve cilt ateş olmadan kızarabilir ve ısınabilir.

Tedavi: Enfeksiyon tipine ve şiddetine bağlıdır. Hızlı teşhis ve tedavi, hayatta kalma şansını artırır, bu nedenle mümkün olan en kısa sürede uzman bakımı almak önemlidir.

Aşırı Doz

İpuçları: Hap şişeleri; iğne izleri. Nokta atışı gözbebekleri, aşırı dozda afyon (eroin, morfin, kodein veya diğer bazı ağrı kesici ilaçlar) belirtisidir. Büyük, genişlemiş öğrenciler, nedenin kokain veya sakinleştirici olabileceğine dair bir ipucudur.
Tedavi: Şüpheli bir afyon aşırı dozu için, ilaç nalokson şimdi önceden doldurulmuş bir otoenjektörde ve bir nazal inhalatörde gelir. Bazı evsiz barınakları ve uyuşturucu bağımlılarının aile üyeleri buna sahip olabilir. Tabii ki, bir kişi herhangi bir ilacı aşırı dozda alabilir. Ulusal zehir kontrol merkezinin numarası 1-800-222- 2222'dir.

Üremi

Üremi, böbrekler onları dışarı atmak için düzgün çalışmadığında meydana gelen kanda toksin birikmesidir.
İpuçları: Bir tıbbi uyarı bileziği veya cüzdan kartı; bilinen böbrek problemleri. Diyalize girmek zorunda olan kronik böbrek yetmezliği olan kişilerin (toksinleri temizlemenin yapay bir yolu), damara kolay iğne erişimi sağlamak için kollarına büyük, sağlam bir tüp implante edilebilir. İçinden akan kan hissedilebilir.
Tedavi: Uzman diyalizi dışında, yalnızca altta yatan geri döndürülebilir bir nedeni (zehir, enfeksiyon veya dehidratasyon gibi) varsa tedavi edebilir ve böbreklerin yeniden işlev görmeye başlamasını umabilirsiniz.

Travma veya Sıcaklık

Machine Translated by Google

Travmayla ilgili ipuçları: Fizik muayeneden (buraya bakın) veya olası yaralanmayı gösteren bir durumda kurbanı bulma kanıtı. Tedavi travmanın doğasına bağlıdır.

Sıcaklık ipuçları: Hipotermi veya hipertermi kanıtı (tedavi seçenekleri için buraya bakın).

İnsülin

Burada diyabetten bahsediyoruz—altta yatan sorun ya çok az ya da çok fazla insülindir. Bir kişi kendisine yanlış miktarda enjekte ederse çok fazla insüline (düşük kan şekeri) sahip olabilir ve ilacını almayı unutursa çok az insüline (yüksek kan şekeri) sahip olabilir.

İpuçları: Bir tıbbi uyarı bileziği veya cüzdan kartı; Hatta bazı kişilerin vücutlarına veya kıyafetlerine bağlı bir insülin pompası bile olabilir, bu da IV tipi bir tüpe bağlıdır ve bu da deriye yerleştirilen bir iğneye bağlıdır.
Pek çok polis memuru (ve doktor), ciddi bir diyabetik durumun, her ikisi de ajitasyona neden olabileceğinden, alkolün aşırı müsamahasından başka bir şey olmadığını düşünerek başlangıçta kandırılmıştır.
Tedavi: Kurbana biraz yiyecek veya meyve suyu verin. Kan şekerini yükselterek kan şekeri düşük olan birinin iyileşmesine yardımcı olur. Yüksek kan şekeri olan insanlara yardımcı olmaz, ancak onlara zarar vermesi olası değildir. İnsülin verme konusunda özel olarak eğitim almadığınız sürece, yüksek kan şekeri olan biri için sahada yapacak bir şey yoktur. (Kurbanın yutmak için yeterince uyanık olduğundan emin olmadıkça asla ağızdan bir şey vermeyin. Bir seçenek, kurbanın diş etlerine biraz şeker veya tatlıya en yakın şeyi sürmektir. Sadece dişlere dikkat edin ve emin olun. madde kurbanın ciğerlerine emebileceği hiçbir şey değildir.) Şanslıysanız, insüline bağımlı bir diyabetik bir glukagon acil durum çantasına sahip olabilir. Glukagon, kan şekerini yükseltmek için enjekte edilebilen bir hormondur.

Zehir veya Psikiyatrik Hastalık Zehirlenme

ipuçları: Şişeler; kötü yemek; kurbanın bir bitki yediğini bilmek.
Zehir tedavisi: Çoğu zaman, aşırı dozda alkol alımında olduğu gibi (buraya bakın), yapabileceğiniz tek şey kişinin solunum yolunu açık tutmaya çalışmak ve zehir için zaman tanımaktır.

Machine Translated by Google

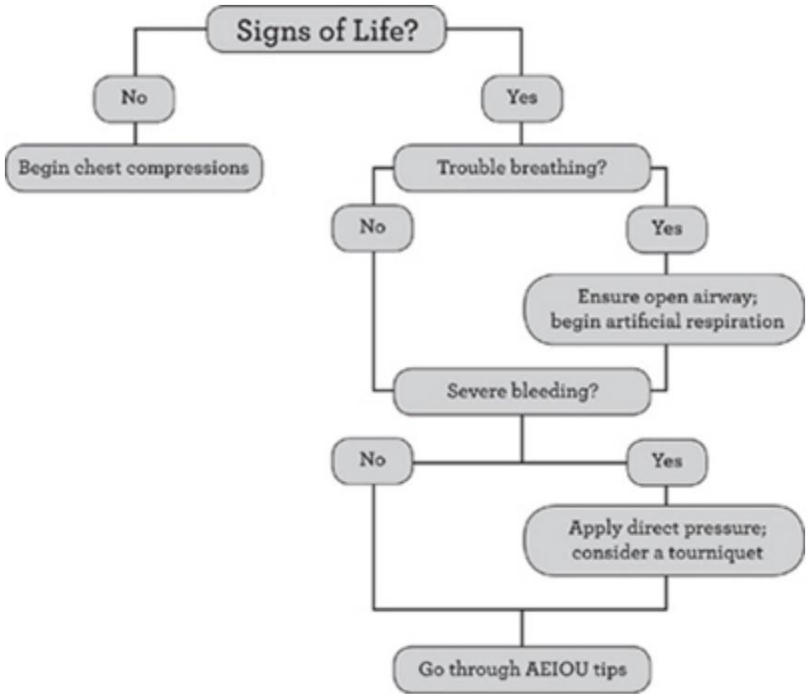
yıpranmak. Bazı zehirlerin panzehirleri vardır ve bu, ulusal zehir kontrol merkezini (1-800-222-2222) ve mümkünse 911'i aramanın nedenlerinden biridir. Uykulu veya uyuşuk olan birini asla kusturmayın; ciğerlerine kusabilir (buraya bakın).

Psikiyatrik hastalığa dair ipuçları: Reçeteli psikiyatrik ilaç şişeleri veya bilinen bir akıl hastalığı öyküsü. Kişi garip davranıyor, halüsinasyon görüyor veya aşırı heyecanlı olabilir.

Tedavi: Bu karmaşık olabilir. Seçenekler, kişiye ihtiyacı olduğunda ilacını vermeyi ve onu sakinleştirmeye çalışmayı veya en azından onu daha fazla heyecanlandırmamayı içerir. En kötü durumlarda, kendi güvenliğiniz için kendinizi ortamdan uzaklaştırmanız gerekebilir.

Bir Kişi Çökerse Ne Yapmalı

Çökmüş birine nasıl yardım edeceğinizi bulmak için bu karar ağacını kullanın.



Felç

Machine Translated by Google

İpuçları: Yüz sarkması; bir tarafta kol veya bacak zayıflığı; bozuk, geveze veya anlamsız konuşma.
Tedavi: buraya bakın.

DEĞİŞEN ZİHİNSEL DURUM FİZİKSEL MUAYENE Ruhsal durumun

değişmesinin nedeninin ne olduğunu düşünürseniz düşünün, mağdur bilinçsizse veya oryantasyon sınavının dört bölümünü de (kişi, olay, yer ve zaman) geçemezse, zamanı gelmiştir. fizik muayene yapmak.

Tepki vermeyen, bilinçsiz bir kişiyle uğraşıyorsanız, her zaman nefes alma gibi yaşam belirtilerini kontrol ederek başlayın. Hiçbiri bulamazsanız, göğüs kompresyonlarına başlayın (buraya bakın). Ayrıca herhangi bir aşırı kanamayı derhal durdurun.
Uzman yardım gelene veya bitkin düşene kadar göğüs kompresyonlarına devam edin.

Yaşam belirtileri olan veya bilinci yerinde olan biri için daha detaylı bir muayene yapabilirsiniz. Bunu yaparken, omurganın yaralanma ihtimali varsa veya ne olduğunu bilmiyorsanız, boyun da dahil olmak üzere omurganın hiçbir bölümünü hareket ettirmeyin veya bükmeyin. Omurlardan herhangi biri kırılırsa hareket felce neden olabilir.

Bir partneriniz varsa, muayene sırasında kurbanın başını sabit tutabilir. Yatıyorsa, partnerinizin başının üstünde diz çökmesini ve ellerinin arasında tutmasını sağlayın.

Muayeneye başlamadan önce, eğer mağdur uyanıksa, herhangi bir fiziksel muayene yapmadan önce kendisine dokunmak için izin isteyin. Evet diyorsa, aşağıdakileri yapmayı düşünün:

1. Çok kanayan yaraları doğrudan basınç veya turnike uygulayarak tedavi edin. Bunu sınavın geri kalanını gerçekleştirmeden önce yapın. Bir adım tek başına bir hayat kurtarabilir.

2. Başınızı şişmiş noktalar için hissedin. Kafatasında kırık olabilecek çöküntüler varsa, onları manipüle etmeye çalışmayın. Bunu özel ekipman olmadan yapmak, yarardan çok zarara neden olur. Bölgeyi elinizden geldiğince koruyun.

3. Vücudun geri kalanını travma kanıtı için hızla kontrol edin.

Machine Translated by Google

4. Tıbbi sorunlara dair herhangi bir ipucu için cüzdanları ve cüzdanları kontrol edin. Ayrıca tıbbi bir bilezik olup olmadığını kontrol edin.

5. Gözleri ve kulakları inceleyin. İki siyah göz (rakun gözü denir) veya bu bölgelere doğrudan travma kanıtı olmaksızın kulakların arkasındaki morluklar iç kanama belirtisi olabilir. Yine doğrudan travma olmaksızın kulaktan veya burun deliğinden sürekli kan damlaması ciddi kafa travmasını gösterebilir. Böylece kulaktan veya burun deliğinden sıvı temizlenebilir. Bu belirtilerden herhangi biri, mümkünse hızlı bir şekilde uzman yardımına ihtiyaç duyulduğu anlamına gelir, çünkü bu sorunlar için hastane dışında yapılacak pek bir şey yoktur.

6. Dilde ısırık izleri olup olmadığını kontrol edin (nöbetler sırasında sık görülür).

7. Göz bebeklerinin aynı boyutta olduğundan emin olmak için göz kapaklarını açın. Bir ışığınız varsa, gözbebeğinin küçülüp daralmadığını görmek için bir gözünüze tutun, ardından diğer gözünüze tutun. Normal öğrenciler hiçbir şeyi ekarte etmez, ancak eşit olmayan öğrenci boyutları veya bir tarafın ışığa tepki vermesindeki farklılık, beyinde kanama veya şişme belirtisi olabilir. En kısa sürede uzman yardımına ihtiyaç vardır.

ÖĞRENCİLER NASIL KONTROL EDİLİR

Öğrencileri kontrol etmek, hayal edebileceğinizden biraz daha zor olabilir. Birincisi, boyut ve tepki süresindeki küçük farklılıklara fazla takılmayın.
Seni deli edecek.

1. Gözlerin içine bakın ve öğrencilerin eşit olduğundan emin olmak için karşılaştırın.
2. Bir el feneriniz varsa, bir gözünüze tutun ve ardından ışığı hızla uzaklaştırın. Öğrenci ışıkla daralmalı, ardından ışık hareket ettirildiğinde genişlemelidir. Aynısını diğer göze de yapın ve karşılaştırın. Her birinin daralması için geçen süre aynı olmalıdır.

Çevre oldukça parlaksa, öğrencilerin genişlemesine izin vermek için önce her iki gözü de kapatın. (Yalnızca bir gözü kapatmak işe yaramaz; her iki öğrenci de genellikle birlikte daraldıkları veya genişledikleri için hala daralır.) Bir gözü hızla açın ve daralma olup olmadığını izleyin. Gerekirse bunu birkaç kez yapın.

TEDAVİ

Machine Translated by Google

Sebep ne olursa olsun, zihinsel durumu değişmiş çoğu insan için yapabileceğiniz bazı genel şeyler vardır:

1. Hava yolunun açık olduğundan emin olun. Mağdur yatıyorsa ve tam olarak değilse Uyanık haldeyken onu yan çevirmek, dilinin boğazın arkasından uzak durmasına yardımcı olacak ve tükürük veya kusmuk gibi sıvıların nefes borusundan değil ağızdan akmasına yardımcı olacaktır. Baş veya boyun travmasının söz konusu olmadığından kesinlikle emin değilseniz, bir kişiyi yalnızca logroll tekniğini kullanarak hareket ettirmelisiniz (buraya bakın).
2. Altta yatan nedenden şüpheleniyorsanız tedavi edin. İnsülin veya yiyecek verin, antibiyotik verin, kanamayı durdurun vb.
3. Kurbanı örtün. Hipotermi sıklıkla unutulan bir risktir ve donma noktasının çok üzerindeki sıcaklıklarda gerçekleşebilir.
4. Kurbanın uyumasına izin verin. Biraz uyanıksa, er ya da geç uyumak isteyecektir. Bu normal. Sadece zorluk çekmeden nefes almaya devam etmesini sağlayın. Her iki saatte bir, öğrencilerini kontrol etmesi ve oryantasyon sorularını sorması için onu uyandırabilirsiniz. Ama bir veya iki gece sonra, bu eskiyecek. Değerlendirme, mağdurun kötüleştiğini ve bu nedenle tedavi veya tahliye planınızı değiştirdiğini göstermedikçe, kontroller arasındaki süreyi kademeli olarak uzatmayı düşünün. Uyumasına izin vermek iyileştirici olabilir.

sarsıntı

Beyin sarsıntısı hakkında bütün kitaplar yazılabilir - ve birkaçı olmuştur - ancak genel olarak, beyin sarsıntısı teşhisi için iki şeyin mevcut olması gerekir: (1) kurban ya doğrudan bir darbeden ya da başka bir şeyden dolayı bir tür kafa travması geçirmiş olmalıdır. Bu, başın şiddetle sarsılmasına neden olmuştur ve (2) travmanın meydana geldiği kemik veya dokudaki hassas nokta dışında, yaralanmanın neden olduğu bir semptom veya semptom olmalıdır. Belirtiler bilinç kaybından sersemlemeye, travmadan sonra sadece yıldızları görmeye kadar değişebilir. Mağdurda kötü bir baş ağrısı, çift veya bulanık görme, mide bulantısı, kusma veya

Machine Translated by Google

baş dönmesi. Veya semptom daha çok amnezi, uyku sorunu veya konsantre olma yeteneğinde azalma olabilir. Temel olarak, beyindeki bir çürükten kaynaklanmış olabilecek herhangi bir semptom arıyoruz.

TEDAVİ

Herhangi bir semptom olduğu sürece, temel tedavi fiziksel ve zihinsel olarak dinlenmedir. Yaygın inanışa rağmen, sarsıntı geçiren birinin uyumasına izin vermek sorun değil. Bununla birlikte, en azından kurban iyileşene kadar, semptomların kötüleşmediğinden emin olmak için birileri onu birkaç saatte bir kontrol etmelidir. Okumak yok, bilgisayarda çalışmak yok, televizyon izlemek yok, radyo dinlemek yok. Tam yatak istirahati olmak zorunda değildir, ancak hiç dinlenmemek semptomları biraz uzatabilir. Semptomlar geçtiğinde bile, aktiviteyi yalnızca kademeli olarak artırın. Semptomlar yeniden başlarsa, kurban kendini tekrar iyi hissedene kadar kendisine neden olan aktiviteyi durdurmalıdır. O zaman bile, aktiviteyi tekrar denemeden önce fazladan bir veya iki gün dinlenmeyi düşünmelidir.

Bu arada, katılımcıların yaşı ne olursa olsun, bir spor takımına koçluk yapmak veya yönetmekle ilgilenen herkes, sarsıntıları tanıma ve bunlarla başa çıkma konusunda biraz eğitim almış olabilir.

KIRMIZI

BAYRAKLAR Beyin sarsıntısı geçiren herkes, mümkünse bir sağlık uzmanı tarafından kontrol edilmelidir. Yaralanan sizseniz, kötüye gittiğinize ve yeniden değerlendirmeye ihtiyaç duyduğunuza dair işaretler için yalnızca kendi değerlendirmenize güvenmeyin. Bunun yerine, güvendiğiniz biri, durumunuzdaki herhangi bir değişikliğe dikkat etmelidir.

Ciddi hasar olabileceğine dair bazı ipuçlarını ortaya çıkarmak için Acil uzman bakımı gerektiren kafa travması, ABCDEFS'nizi unutmayın:

- Uyarı: Mağdur, travmadan sonra en az otuz dakika içinde uyanık ve tam olarak oryante değilse, bu büyük bir endişe kaynağıdır.
- Kan: Kulaktan damlayan kan varsa, bunun doğrudan kulak yaralanmasından kaynaklandığından emin değilseniz, bu ciddi bir kafatası kırığından olabilir.

Machine Translated by Google

bir kan damarına ve hatta beynin etrafındaki astara zarar verdi.

- Bilinçli: Herhangi bir bilinç kaybı endişe vericidir, ancak birkaç dakikadan uzun süren bir durum özellikle endişe vericidir.
- Yaygın (her yerde) baş ağrısı: Yalnızca yaralanma bölgesinde ağrı değil, aynı zamanda derin ve kafaya yayılan şiddetli ağrı varsa ve zamanla veya asetaminofen gibi bir şeyle çok daha iyi olmuyorsa (Tylenol), bu olası ciddi bir hasarın işaretidir. İç kanama riskini arttırdığı için kurban aspirin almamalıdır.

  İbuprofen gibi bir NSAID bile riski biraz artırabilir. Ve eğer kurban bir narkotik alırsa, zihinsel durumunda ve öğrencilerinde bir değişikliğe neden olanın ilaç mı yoksa travma mı olduğunu bilemezsiniz. Bu nedenle, mağdur bir uzman tarafından kapsamlı bir şekilde kontrol edilip bu ilaçların alınmasının uygun olduğu söyleninceye kadar, bunlardan kaçınmalıdır.
- Gözler: Gözbebekleriniz normalse bu ciddi bir kafa travmanız olmadığı anlamına gelmez. Ancak, açıkça eşit değillerse veya ışıkla eşit şekilde daralmazlarsa, bu beyin üzerindeki baskının arttığının bir işareti olabilir ve bu durum hemen dikkat gerektirir. Gözbebeğinin yaralanmadan önce zaten böyle olmadığından emin olmaya çalışın - belki önceki bir sorun nedeniyle veya hatta gözlerden biri yapay olduğu için. Evet, olduğunu gördüm.

- Sıvı: Burun deliklerinden veya kulaklardan akan sıvı, özellikle berraksa, beyin omurilik sıvısını tutan beyin çevresindeki astardaki yırtılmadan olabilir.

- Nöbet: Kafa travması sonrası nöbet, ciddi bir beyin hasarı olduğunun işareti olabilir.

FELÇ

Her yaşta felç olabilir. Otuzlarının ortalarında olan bir kişi tanıyorum. Birkaç inme farkındalık grubu, şu anda size yaygın semptomları hatırlatmak için anımsatıcı FAST'ı lanse ediyor. at'ın yüz sarkması (birinde

Machine Translated by Google

yan), kol zayıflığı (bir kolda veya hatta bir bacakta zayıflık) veya konuşma güçlüğü. e T, 911'i arama zamanı anlamına gelir.

Kurbandan size dişlerini göstermesini isteyerek yüzdeki sarkmayı kontrol edebilirsiniz; sonra gözlerini sıkıca kapatmasını isteyin. Her bir eliyle parmaklarınızı tutmasını sağlayarak tek taraflı kas zayıflığını kontrol edin. Basit bir cümleyi tekrarlamasını isteyerek geveleyerek konuşmayı dinleyin.

Tedaviler bazen felçten kaynaklanan hasarı tersine çevirebilir veya en azından daha fazla ilerlemeyi sınırlayabilir, ancak bunlar yalnızca hastanenin acil servisi gibi tıbbi bir tesiste yapılabilir ve hızlı bir şekilde başlatıldıkları takdirde yardımcı olma olasılıkları yüksektir.

Uzman tedavisi mümkün değilse, kurbanı sadece dinlenmeli (en güvenlisi uzanmak; hava yolunun açık kaldığından emin olun; buraya bakın) ve sıcak tutmanız gerekir. Boğulmadan yutabiliyorsa sıvı ve yiyecek verin. Aspirin vermek risklidir, çünkü bazı felçlere kan damarlarının kanaması neden olur.

Sınırlı dikkatle bile bir inmenin her zaman ölüm cezası olmadığını unutmayın. Zamanla, bazı inme kurbanları daha uyanık ve aktif hale gelebilir.
Kimin hayatta kalacağını, kimin zayıflatıcı kalıcı problemlerle sonuçlandığını ve kimin öleceğini tahmin etmek zor olabilir. Bununla birlikte, daha uzun bir iyileşme süreci genellikle daha ciddi bir prognoz sağlar.

NÖBET

Konvülsiyon olarak da adlandırılan nöbet, beyindeki elektriksel iletimlerin anormal iletimidir. İnsanların onunla ilişkilendirdiği klasik semptom olan şiddetli sarsıntıyı her zaman içermez. Bazen kurban yere düşer, kasları sertleşir. Belirli bir nöbet tipinde, tek işaret, bazen sık sık göz kırpma veya dudakları şapırdatma ile birlikte, ani, tepkisiz boşluğa bakma olabilir. Bir nöbetin birkaç dakikaya kadar sürmesi yaygındır. Hatta belki üç.

Birinin nöbet geçirdiğine dair diğer işaretler

şunlardır: • Nöbet sırasında idrar kaçırma • Nöbet

geçtikten sonra oldukça uzun bir sersemlik ve kafa karışıklığı dönemi. Tam uyanıklığın geri gelmesi dakikalar ila saatler sürebilir. Eğer bir

Machine Translated by Google

kurban ne olduğundan emin değil, ancak bir dakika veya daha uzun süre kafası karıştığını hatırlıyorsa, bir nöbetten şüphelenilmelidir. Bayılmadan kaynaklanan kafa karışıklığı ise nadiren otuz saniyeden fazla sürer.

- Nöbet sırasında mağdurun dilini ısırdığına dair kanıt
- Tıbbi uyarı bileziği

NEDENLERİ

Nöbetlerin olası nedenleri şunlardır:

- Reçeteli ilaçlarla tedavi edilebilen bir hastalık olan epilepsi
- Yakın zamanda geçirilmiş

bir beyin hasarı • Menenjit veya ensefalit başlangıcı gibi bir enfeksiyon

- Kanda düşük sodyum, magnezyum veya glikoz
- Kokain gibi uyuşturucular
- Birkaç gün veya daha uzun süredir yoğun şekilde içen birinin alkolü bırakması

TEDAVİ Nöbet

sırasında, kurbanın kendine zarar vermediğinden emin olmaktan başka bir şey yapmayın. Yolda potansiyel olarak yaralanmaya neden olabilecek nesnelerin bulunmadığından emin olun. Asla kişinin ağzına bir şey sokmayın. Zarar verme olasılığınız yarardan çok daha fazladır. Nöbet sonrası derin bir uyku dönemi olabilir. Nefes almada herhangi bir sorun varsa, kişiyi yavaşça yanına çevirin. (Omurga yaralanması olasılığı varsa, buraya bakın.)

Mağdurun epilepsisi olduğunu gösteren tıbbi bir bilezik yoksa ve kimse nöbet öyküsü olup olmadığını bilmiyorsa, (1) nöbet üç dakikadan fazla sürerse veya (2) nöbetten hemen sonra başka bir nöbet olursa, mümkünse derhal uzman yardımı almaya çalışın. ilk. Bunlardan herhangi biri, kişiyi kalıcı beyin hasarı ve hatta ölüm için yüksek risk altına sokar. Böyle bir nöbeti durdurmak için, damardan bir nöbet önleyici ilaç veya benzodiazepin veya lorazepam gibi sakinleştirici bir damara enjekte edilebilir. Bazı nöbet hastalarında

Machine Translated by Google

Acil durumlar için eldeki rektal veya çözülebilir (oral) form. Bazen paroksismal supraventriküler taşikardi (PSVT; buraya bakınız) için kullanılan tipte bir karotis masajı nöbeti durdurmak için işe yarayabilir. Ayrıca, hava yolunu açık tutmak için elinizden geleni yapmayı unutmayın (buraya bakın).

Kısa veya uzun bir nöbetten sonra, uyuşukluk ve kafa karışıklığı geçtiğinde, nöbetlerin bilinen bir sorun olup olmadığını ve bu epizodla ilgili olağan dışı bir şey olup olmadığını kurbandan öğrenebilmelisiniz. Ama sabırlı ol. Nöbet geçiren birinin oldukça sinirli olması nadir değildir.

BAYILMA

Bayılma -tıbbi terim senkoptur- beyne yeterli kan akışının olmamasından kaynaklanan ani ve geçici bir bilinç kaybıdır. Bu, örneğin aşırı dozda uyuşturucu veya insülin komasına bağlı olarak bayılmaktan veya bilincini kaybetmekten farklıdır.

Gerçek hikaye: Tıp fakültesindeki ilk yılımda, hepimiz bir laboratuvar odasındaydık ve ortak olmamız ve steril bir neşter ile birbirimizin parmaklarını delmemiz söylendi. Odanın karşısında bir çarpma sesi duydum. Sınıf arkadaşlarımdan biri bayılmıştı.

Ne olduğunu anladığımda ayağa kalkmıştı. o bitirdi
Son duyduğuma göre başarılı bir cerrahmış.

Yıllar içinde bir kural koydum: Yaralı biri ne kadar sert görünürse görünsün, onu oturttum ya da yatırdım. Ve yaralının yanında olan herkes de oturmalıdır. Birçok kişi, özellikle kan varsa ayakta kalırsa bayılır ve tedavi sürecini izlemeye çalışır.

BAYILMAYA İLİŞKİN UYARI İŞARETLERİ

Her zamanki baş dönmesine ek olarak, bayılan kişilerde genellikle başka uyarı işaretleri de vardır:

- Mide bulantısı
- Terlemek

Machine Translated by Google

- Hızlı, sığ nefes alma
- Tünel görüşü
- Yapışkanlık
- solgunluk
- Baş dönmesi

BAYILMA TÜRLERİ Bayılan

biri için ne yapılması gerektiğini öğrenmeden önce, bayılmanın nedenlerinden bazılarını öğrenmek faydalı olacaktır. Örneğin dehidrasyon ve kalp sorunları iki olası nedendir ve farklı tedaviler gerektirirler.

Bir hayatta kalma durumunda, bayılmanın nedenini her zaman bilemeyebilirsiniz, ancak en azından bazı nedenlerin ve bunlar hakkında ne yapıp ne yapamayacağınızın farkında olabilirsiniz. İşte en yaygın olanlardan bazıları. Hangi kaynakları okuduğunuza bağlı olarak, adlar ve nedenlerin nasıl sınıflandırıldığına bağlı olarak, nedenlere odaklanın ve onlara istediğiniz gibi ad verin.

Vazovagal Senkop: Sağlıklı İnsanlar Bayılınca Vagus sinirini tutan

vazovagal senkop en sık görülen bayılma türüdür. Korku, acı, endişe ve hızlı nefes alma bunu getirebilir.
Bazen tetikleyici kan görülmesi olabilir; bazen öksürüktür; idrar yapma; bağırsak hareketi veya ağır bir şey kaldırırken olduğu gibi ıkınma; hatta gülmek. Bu yüzden tıp sınıf arkadaşım bayıldı. Vagus siniri beyin sapında başlar ve boynun yanından aşağıya, göğüs ve karına

doğru ilerler. Görevlerinden biri kan basıncınızı düzenlemeye yardımcı olmaktır.
Vazovagal senkop, vagus siniriniz bir duruma kan basıncınızı aniden düşürerek (kalp atış hızınızı azaltarak, atardamarlarınızı gevşeterek veya her ikisini birden yaparak) tepki verdiğinde meydana gelir. Beyne ani kan gitmemesine neden olur. Vazovagal reaksiyon ayrıca artan solunum, terleme, mide bulantısı ve daha hızlı kalp atışı gibi bazı semptomların bayılmadan önce gelmesine neden olabilir. Belirli bir durumun neden bazı insanlarda bu tür bir tepkiyi tetikleyip bazılarında tetiklemeyeceği tam olarak anlaşılmış değil. Aynı zamanda refleks veya durumsal senkop olarak da adlandırılır.

Machine Translated by Google

Postural Senkop: Ayağa Kalkma ve Düşme Ayağa

kalktığınızda vücudunuzun kan akışının beyne devam etmesini sağlayacak şekilde tepki vermesi gerekir. Bunun için iyi atan güçlü bir kalbe, gerektiğinde daralacak kan damarlarına ve atardamarlarda yeterli kan hücresi ve sıvıya ihtiyacı vardır. Uyum süreci normalden uzun sürerse, postüral senkop adı verilen bir tür bayılma meydana gelebilir.

Kan kaybı, şiddetli anemi ve dehidratasyon postural senkopa neden olabilir. Ayrıca, bir noktada çok uzun süre durmak, bacaklarda o kadar çok kan biriktirebilir ki, kalp geçici olarak beyne pompalamak için yeterli kaynağı bulamaz.

Ayaktayken bayılmanın başka bir türü de ortostatik senkop olarak adlandırılır. Yukarıdaki nedenlerden herhangi biri olmadan gerçekleşir ve buna sahip kişilerde devam eden bir sorundur. Vücut monitörleri doğru çalışmaz, bu nedenle ayağa kalktıklarında kanın beyne gitmesini sağlayan mekanizmalar devreye girmez. Ortostatik senkop sakatlığa neden olabilir ve özel tedavi gerektirebilir. Genellikle yaşlı kişilerde görülür ancak bazı ilaçlardan da kaynaklanabilir. İkinci durumda, ilaç reçete yazanın gözetimi altında değiştirilmelidir.

Kardiyak Senkop: Kalbiniz Başarısız Olduğunda

Kalp krizi veya konjestif kalp yetmezliği gibi kalp sorunları beyne giden kan akışını azaltabilir ve bayılmaya neden olabilir. Diğer kalp rahatsızlıkları (örneğin, kalp çok uzun süre durursa veya çok hızlı veya yavaş atarsa ya da kalp kası zayıfsa) kalbin beyne yeterince hızlı kan vermesini engelleyebilir.

Nörolojik Senkop: Beyin Göçü Nadiren

bir migren, mini inme veya geri dönüşümlü inme olarak da bilinen geçici iskemik atak (TIA) gibi bayılmaya neden olabilir.

TEDAVİ

Sebebi ne olursa olsun, birisi aniden terli görünüyorsa veya gözlerinde boş bir ifade varsa, oturmasını ve başını ondan aşağıda tutacak şekilde eğilmesini önerin.

Machine Translated by Google

göğüs. O isterse, uzanmak daha da iyidir. Düşmeye başlarsa, incinmemesi için ona yardım etmeye çalışın. (Bu sırada kendinize zarar vermeyin.) Onu asla dik tutmayın, çünkü bu, kanın beyne gitmesini engellemeye devam edebilir.

Kafa, kalp hizasında veya altında olduğunda, kurban muhtemelen sersem bir halde olsa da bilincini yeniden kazanmalıdır. Semptomlar azalıncaya kadar birkaç dakika bu pozisyonda kalmasını sağlayın. Manşonunuz varsa nabzınızı ve tansiyonunuzu kontrol edin. Ayağa kalkmaya çalışmadan önce normal olduklarından emin olun. Birkaç dakika oturabilir ve herhangi bir belirti yoksa yavaş yavaş ayağa kalkmayı deneyebilir. Semptomlar tekrarlarsa, kendini tekrar indirmesine yardım edin, semptomların azalmasına izin verin ve bir kez daha yavaşça deneyin.

Kişi birkaç dakika oturabilir ve sonunda ayağa kalkabilirse, özellikle korku veya kan görme gibi bir tetikleyiciyi tam olarak belirleyebiliyorsanız, neden vazovagal olabilir. Vazovagal olduğundan emin değilseniz, mümkünse 911'i arayın.
Bu arada, hızlı bir tıbbi öykü ve fiziksel değerlendirme almaya çalışın.

Çoğu zaman, bayılmanın olası nedeni, kişinin çok fazla kan kaybetmesi veya kusma nedeniyle susuz kalması gibi oldukça açıktır. Diğer zamanlarda, biraz dedektiflik çalışması gerekir. Burada ciddi bir şeyler olduğunu ve varsa uzman tedavisinin şart olduğunu gösteren kırmızı bayraklardan bazıları verilmiştir:

- Bayılmadan önce hiçbir uyarı işareti veya kurban bayılmadan önce birkaç saniyeden uzun süren kalp çarpıntısı yok: bu, kalbin suçlu olabileceği anlamına gelir (buraya bakın) ve derhal değerlendirilmesi gerekir
- Egzersiz yaparken bayılma: Bu durum vazovagal olabilir ve ciddi olmayabilir, ayrıca gelecekte egzersizle ani ölüm riskini artıracak asemptomatik kalp sorununun tek işareti de olabilir.
- Boyutları eşit olmayan öğrenciler: bu, inme (buraya bakın), travma veya tümör nedeniyle beyin üzerinde ciddi baskı olabileceği anlamına gelir.
- Şiddetli bir baş ağrısı: bu bir migren veya inme belirtisi olabilir
- İnme, migren veya beyin tümörü anlamına gelebilecek çift görme
- Disekan bir aort anevrizmasının belirtisi olabilecek dayanılmaz sırt veya karın ağrısı, aort duvarının - kanın

Machine Translated by Google

doğrudan kalpten bağlanan damar - yırtılmaya başlar: hemen hastaneye sevk, yaşamla ölüm arasındaki fark anlamına gelebilir

ŞOK

"Şok geçiriyor!" Televizyonda bu popüler dizi çılgınca hareketler, şaşkın bağırmalar ve çatık kaşlarla geliyor. Ama gerçek hayatta. . . evet, şok kötü haberdir.

Şoka girdiğinizde, tüm vücudunuz - tüm organları ve canlı dokusu - yeterli kan ve dolayısıyla oksijen almıyor. Oksijen taşıyan kan, ancak (1) kalp, onu gerektiği gibi pompalayacak kadar güçlüyse, (2) kan damarları, basıncı ve akışı eşit tutmak için doğru bir şekilde daralıyor ve genişliyorsa ve (3) kalp yetmezliğiniz varsa, vücutta etkili bir şekilde dolaşabilir. damarları doldurmaya yetecek kadar kan. Bunu yapmazsanız, kalbiniz pompalama hızını artırarak bir miktar telafi edebilir, ancak bunun yeterli olmadığı bir nokta gelir.

Şok yaşamı tehdit eder. Mümkünse yeterince uzman yardımına ihtiyaç vardır, sahada şok için yapabileceğiniz bazı şeyler vardır.

ŞOK NE DEĞİL TV ve

filmler burada yanlış anlıyor, en azından tıbbi açıdan. Birisi ani, şiddetli psikolojik stres nedeniyle fiziksel şoka girmez.
Elbette, bir kişi bayılabilir veya odaklanmayabilir, kopabilir ve kafası karışabilir ve bu ciddi bir durumdur. Ancak kendi başına hayati tehlike oluşturmaz ve aşağıda ayrıntıları verilen tedavileri gerektirmez. Ve evet, birisi stresten kalp krizi geçirebilir (bundan sonra kardiyojenik şoka girebilir), ancak genel olarak psikolojik veya zihinsel şok fiziksel şoktan tamamen farklıdır ve tedavi sadece zaman veya psikolojik terapileri içerebilir.

İPUÇLARI

Şok belirtileri ve semptomları şunlardır:

- Serin, nemli cilt

Machine Translated by Google

- Hızlı, sığ solunum
- Hızlı nabız
- Düşük kan basıncı
- Bilinç bulanıklığı, konfüzyon
- Uyanık kalma zorluğu
- Odaklanmayan camlı gözler

TEDAVİ Her

türlü şok için en azından temiz hava verin. Ek oksijen daha iyidir.
Kurbanı yatırın ve hava yolunu açık tutun (buraya bakın). Sorun hipertermi değilse, kurbanı battaniyelerle sıcak tutun. Genel olarak, iç kanama veya zayıf bir kalp olasılığı olmadıkça sisteme sıvı almak büyük bir önceliktir. Eğer öyleyse, sıvılar hiç değilse yavaş verilmelidir.

Birisi şoka girdiğinde, hızlı bir şekilde uzman tedavisi almak kişinin hayatını kurtaran tek şey olabilir, ancak tıbbi yardım alamazsanız çeşitli şok türleri için deneyebileceğiniz bazı şeyler burada.

Hipovolemik Şok Kan

kaybı veya dehidrasyon, kan damarlarındaki sıvı hacmini, kalbin ve kalan kanın telafi edebileceği noktayı aşarak azaltabilir. Ayrıca kan kaybıyla birlikte, gerekli oksijeni taşımak için daha az kırmızı kan hücreniz olur.

Mağdur uyanıksa, sıvı içmesini sağlayın. Eğer intravenöz sıvılar verilirse, altta yatan kalp sorunları olan birine çok hızlı verilmemelidir. Çok fazla basınç gevşek pıhtıları kırabileceğinden ve kanamayı şiddetlendirebileceğinden, iç kanaması olan birine de yavaşça verilmelidir.

Kan nakli gerekebilir.

Anafilaktik Şok Anafilaktik

şokta, şiddetli bir alerjik reaksiyon, akciğer hava yollarının tehlikeli şekilde daralmasına ve kan basıncının yüksek tutulması için daralmaları gerektiğinde kan damarlarının genişlemesine neden olan kimyasallar üretir. enjekte edilebilir epinefrin

Machine Translated by Google

(EpiPen gibi; buraya bakın) anafilaktik şokun temel tedavisidir.
Şiddetli alerjisi veya astımı olan kişiler genellikle bu reçeteli cihazı böyle bir acil durum için hazır bulundururlar. Bu mümkün değilse, reçeteli bir albuterol inhaler (genellikle astım için kullanılır) veya reçeteli steroidler denenebilir. Difenhidramin (Benadryl) gibi reçetesiz satılan antihistaminikler (birçok alerji ilacında bulunur) da yardımcı olabilir. Bölüm 5, anafilaksi hakkında daha fazla bilgiyi arılarla ilgili bölümde (burada) içermektedir. Anafilaktik şokun nedeni ne olursa olsun, ilk tedavi aynıdır.

Kardiyojenik Şok Kalp

krizi, konjestif kalp yetmezliği, kalp kası enfeksiyonu, anormal kalp hızı veya kusurlu kalp kapakçığı, kalbin kan pompalama yeteneğini zayıflatabilir. Şiddetli hipotermi veya hipertermi de kalbi zayıflatabilir.

Diğer şok türlerinde olduğu gibi kurbanı yatırın, ancak bu durumda akciğerlerde sıvı birikmesini önlemek için baş en azından hafifçe kaldırılmalıdır.

Kardiyojenik şok için, tıbbi bir tesis dışında bulunmayan özel ilaçlar genellikle gereklidir, ancak sorun paroksismal supraventriküler taşikardi (PSVT) ise karotis masajı ve diğer vagal manevralar denenebilir (buraya bakın).

Septik Şok

Şiddetli bir enfeksiyon, doğrudan kan damarlarına zarar verebilir veya vücudun gerektiğinde damarların daralma yeteneğini etkileyen kimyasallar üretmesine neden olabilir. Bu durumda tedavi intravenöz sıvılar, antibiyotikler, steroidler ve diğer ilaçlardır. IV mümkün değilse, kurban boğulmadan içmek için yeterince uyanıksa, sıvıları ağızdan verin. IV antibiyotikler bir seçenek değilse, IM (kas içi) enjeksiyonlar bir sonraki en iyi uygulama yöntemi, ardından oral antibiyotikler olacaktır.

Nörojenik Şok

Machine Translated by Google

Sinirler kan damarlarına ve kalbe ne yapacağını ve ne zaman yapacağını söyler. Beyin veya sinirler, örneğin omurilikte bir felç veya travma nedeniyle hasar görürse, dolaşım sistemi çökebilir. Nörojenik şok için tıbbi bir tesiste özel tedavi gereklidir. Herhangi bir şok için yapacağınız şey dışında kendi başınıza yapacak bir şey yok: kurbanı sıcak tutun, oksijen sağlayın, mümkünse sıvı verin ve hava yolunu açık tutun.

Machine Translated by Google

5

VAHŞİ ŞEYLER—ISIRMALAR VE AŞINDIRMALAR

SÜRPRİZ SINAV

Genç kadın muayene masasına oturdu ve kaşlarını çatarak baktı. Görünüşe göre öğle tatilinde dışarıda oturmuş ve elinden yemesi için bir sincabı ayartmış. Onu sincap ısırdı ve kuduz için endişelendi.

Yapmaması gereken tek şey neydi?

A. Yarayı iyice ve hemen sabun ve suyla yıkayın.

B. Yerel sağlık departmanına hangi hayvanların kuduz olma olasılığının yüksek olduğunu sorun. alan.

C. Sincabın mürekkebi, vahşi bir hayvandan çok bir evcil hayvan gibi.

D. Çok fazla endişelenme; sağlıklı sincaplar genellikle kuduz bulaştırmazlar. insanlar.

YANITLAR

A. Yanlış. Yarayı iyice yıkamak şarttır. Herhangi bir ısırığın en sık görülen komplikasyonu kuduz değil bakteriyel bir enfeksiyondur. Ayrıca, burada göreceğiniz gibi, iyice yıkamak, kuduza neden olanlar da dahil olmak üzere tüm mikropların bir kısmını yok eder.

Machine Translated by Google

B. Yanlış. Yerel sağlık departmanını aramak, size bir dizi kuduz aşısı kazandırabilir veya riskinizin, almanız gereken kadar yüksek olduğu konusunda sizi uyarabilir.

C. Doğru. Bahse girerim (umarım) bunu biliyorsundur. Tüm vahşi hayvanlar hakkında çocuklarınızın da bunu bildiğinden emin olun. Aslında, köpeklerin ve kedilerin de düşmanca olabileceğini bildiklerinden emin olun.

D. Yanlış. Herhangi bir hayvanda kuduz olabilir, ancak genellikle hastalık varsa, hayvan hasta olacaktır. (Rakunlar bir istisnadır.) Ayrıca, küçük hayvanlar hasta olduklarında genellikle daha büyük hayvanlar tarafından çabucak yenirler. Başka bir deyişle, tehlike oluşturacak kadar uzun süre ortalıkta bulunmaları pek olası değildir.

EN YAYGININ ÖNLENMESİ SORUN

Herhangi bir ısırmadan sonra bakteriyel enfeksiyon bir endişe kaynağıdır. Elbette hepimiz kuduz ve diğer hastalıklarla birlikte zehir için endişeleniyoruz. Ancak cilt ve yumuşak doku enfeksiyonları açık ara en yaygın problemlerdir. Bu nedenle ısırılan bölgenin sabun ve su ile temizlenmesi ve temiz tutulması hayati önem taşımaktadır.

Tabii ki, ilk etapta bu ısırıklarla uğraşmak zorunda kalmamak güzel olurdu. Bu nedenle, DEET tipi bir böcek kovucu veya sitronella yağı, limon otu yağı, sardunya yağı veya neem yağı gibi en sevdiğiniz alternatif ile böcekleri önleyin.

Evcil hayvanınıza da böcek kovucu uygulayın. Uzun kollu giyin ve yılanlara ve kenelere karşı ek koruma için içlerine pantolon sıkıştırılmış veya dışa bantlanmış yüksek top botları düşünün. Yürüdüğünüz yere dikkat edin ve göremediğiniz bir yere elinizi sokmayın. Sivrisinekler bir sorunsa, pencerelere ve kapılara paravan takmayı ve uyumak için bir ağ kullanmayı düşünün.

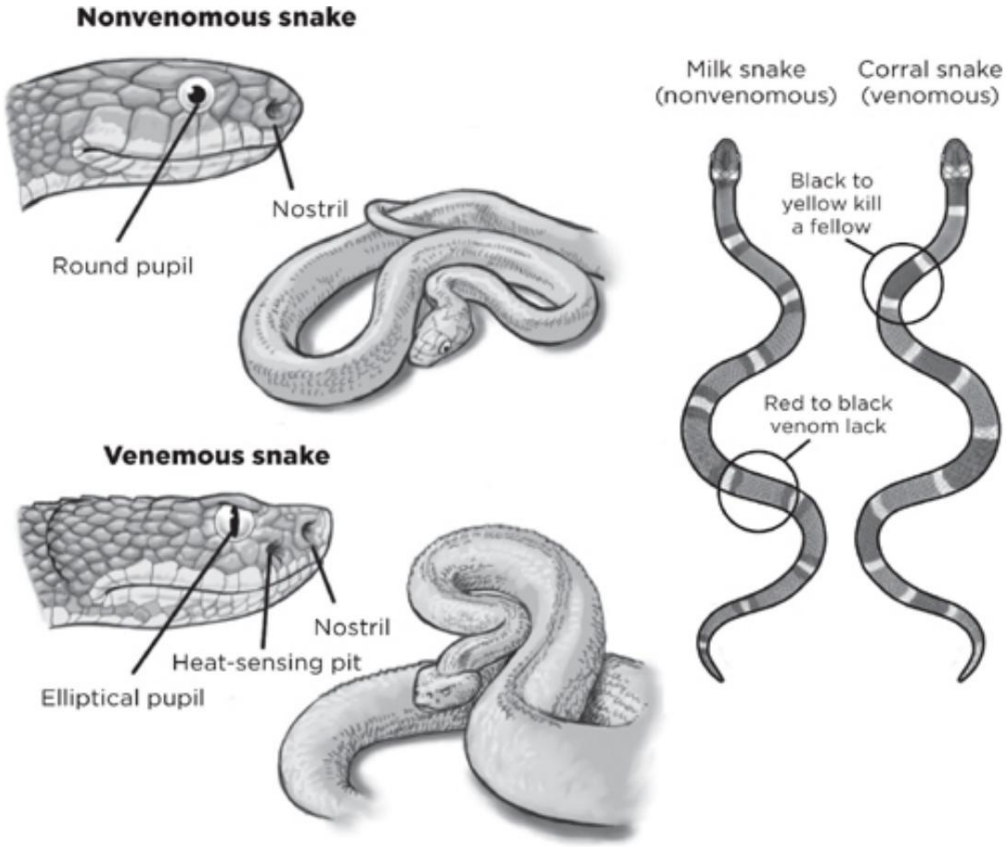
YILAN ISIRIKLARI

Amerika Birleşik Devletleri'nde iki genel zehirli yılan türü vardır: çukur engerekleri ve mercan yılanları.

Machine Translated by Google

Çukur engerekleri, başın her iki tarafında burun deliği ile göz arasında bulunan, çukur adı verilen bir ısı sensörüne sahiptir. Başları üçgendir ve gözlerinde yarık gibi görünen elips gözbebekleri vardır. Çukur engereklerinin yaygın türleri arasında çıngıraklı yılanlar, bakır kafalar ve su mokasenleri (pamuk ağızları) bulunur.

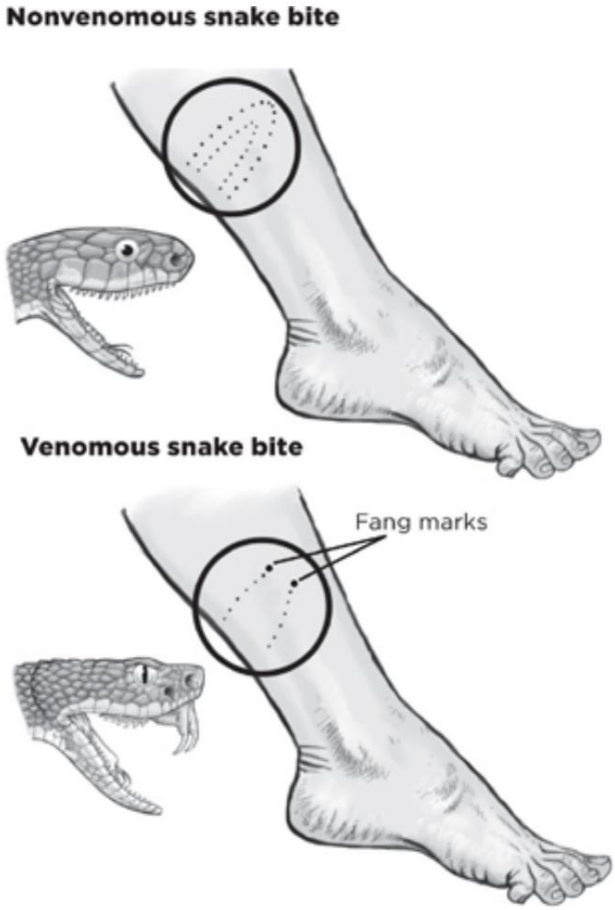
Mercan yılanlarının yuvarlak gözbebekleri vardır ve vücutlarında sarı, kırmızı ve siyah halkalar bulunur. Avlarını öldürmek için sıkıştırmayı kullanan bazı zehirli olmayan süt yılanlarıyla karıştırılabilirler, ancak farkı anlamanın yolları olsa da, istisnalar da vardır, bu yüzden üçünden de uzak durun.



ZEHİRLİ BİR YILAN TARAFINDAN ISIRDILDIĞINIZIN BELİRTİLERİ

Zehirli olmayan yılan ısırıkları, hayvanın dişlerinde bir dizi küçük delinme yarası bırakma eğilimindedir. Ancak zehirli bir yılanın ısırması da bir ila dört büyük diş izi bırakacaktır. (Eski takım hala yerindeyken yeni bir diş takımı gelebilir.) Zehirli ısırıklar da genellikle çok daha fazla kanar çünkü dişler ete daha derinden nüfuz eder ve zehrin kendisi kanamaya neden olabilir.

Machine Translated by Google



Zehir enjekte edilmişse, ısırılan alan on ila on beş dakika içinde şişer. Bu her zaman şiddetli değildir, ancak bazen ısırılan ekstremiteye giden dolaşımı tamamen kesmek için yeterli olabilir. Bu olursa, daralmayı gevşetmek için etin cerrahi ve steril olarak kesilmesi gerekebilir.

Zehirli bir yılan tarafından ısırıldığınız diğer ipuçları:

• Isırmadan hemen sonra şiddetli ağrı, genellikle yanma tipi •

Ağzınızda metalik bir tat veya uyuşmuş bir dil

• Karıncalanma hissi veya terleme

Anksiyeteden kaynaklanan hiperventilasyon da karıncalanma ve terlemeye neden olabilir. Nedeninden emin değilseniz, nefesinizi yavaşlatmak veya bir veya iki dakika boyunca bir torbaya nefes almak genellikle kaygının neden olduğu semptomları hafifletir, ancak zehrin neden olduğu semptomları hafifletmez.

Machine Translated by Google

TEDAVİ

Isırılırsanız - yılanlarınızı gerçekten tanımıyorsanız ve sizi ısıran kişinin zehirli olmadığından emin değilseniz - derhal uzman yardımı alın. Çünkü yılan zehrinin etkilerini ortadan kaldıran tek şey antivenindir.

Bu, her zaman antivenin'e ihtiyacınız olacağı anlamına gelmez. Zehirli yılanların ısırıklarının yaklaşık yüzde 20'si zehir enjekte etmez. Ve sadece yüzde 20'si yaşamı tehdit edecek kadar enjekte ediyor. Ama sadece bekleyip ne olacağını görmek istemezsiniz, çünkü antivenin'e ihtiyacınız varsa, onu gecikmeden almak hayatınızı kurtarabilir.

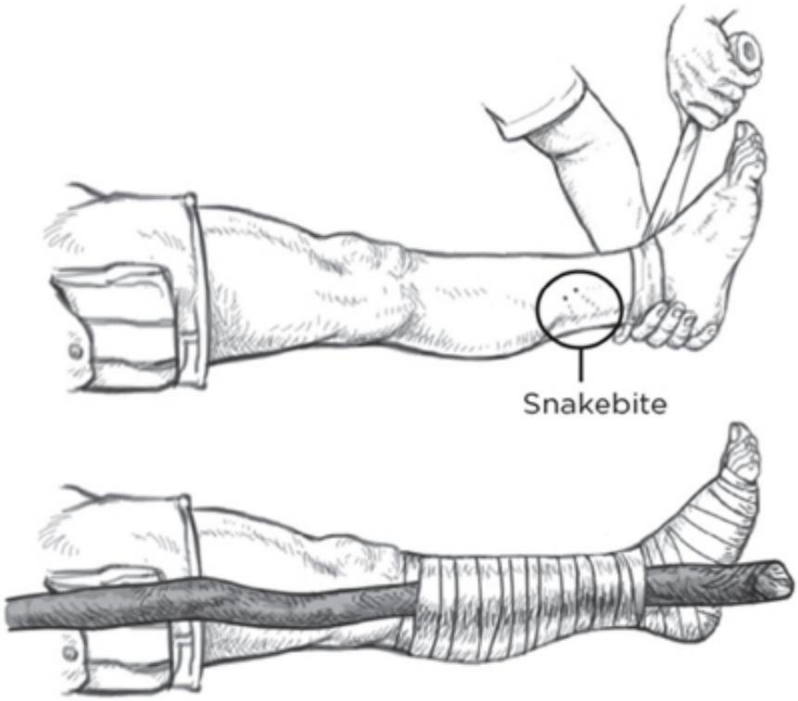
Tıp uzmanlarının (eğer onlara ulaşabilirseniz) panzehire ihtiyacınız olup olmadığını belirleyebilmeleri için yılanı tanımlamaya yardımcı olsa da, onu bulmaya çalışmakla çok fazla zaman kaybetmeyin. Ve ölü yılanlara bile karşı dikkatli olmayı unutmayın. Vücutlarının yarısı kadar bir mesafeden vurabilirler ve vuruş refleksi öldükten sonra -kafaları kesilmiş olsalar bile- doksan dakika boyunca kalabilir. Hızlı bir fotoğraf çekmek iyi bir uzlaşma olacaktır.

Ama uzun otların arasında arama yaparak beklemeyin.

Uzman yardımı almak için ne kadar enerji harcamanız gerektiğini belirlemek için muhakemenizi kullanın. Fiziksel aktivite, zehrin sisteminizde yayılmasını hızlandırabilir, ancak diğer yandan, ihtiyacınız olduğunda antivenin'i hızlı bir şekilde almak istersiniz.

Uzun mesafelerde seyahat etmeniz gerekiyorsa, mümkünse hava transferini aramayı düşünün. Bu arada bölgeyi elastik bir bandajla sararak zehrin yayılmasını yavaşlatmayı deneyebilirsiniz. (Aslında ne kadar sarmanın işe yaradığı hala bir tartışma konusu; bazıları zehiri daha yoğun tuttuğunu ve doku hasarını daha olası hale getirdiğini düşünüyor.) Denemeyi seçerseniz, sıkıca sarmanız ve ağzını kapatmanız gerekir. tüm ekstremite. Düzenli olarak kontrol edin ve dolaşım kesiliyor gibi görünüyorsa (yani, bilekte veya ayakta nabız tespit edemiyorsanız) gerektiği gibi gevşetin.

Machine Translated by Google



Hareketsizleştirici kas hareketi, zehirin yayılmasını daha da yavaşlatabilir, bu nedenle ısırık bir bacaktaysa, bir atel ekleyin; bir koldaysa, bir askıya koyun. En azından ısırığın etrafındaki kasların, uzman yardımı ve antivenin elde edene kadar zehiri vücudunuzun geri kalanına pompalamasını engelleyebilir.
Tabii ki, uzman yardımı bir seçenek olmayacaksa, bu akıl yürütmenin bir anlamı yoktur. Yani tek başınızaysanız:

- Belirtilerinize bağlı olarak oturun veya uzanın. Baş dönmesi veya bayılma hissi, düşük tansiyon belirtisi olabilir. Ancak nefes darlığına akciğerlerdeki şişlik neden olabilir ve bu da oturarak hafifletilebilir. Alt satır: Kendinizi en rahat olduğunuz şekilde konumlandırın.
- Isırılan bölgeyi kalbinizle aynı hizada tutun. Herhangi bir düşük, şişmeyi artırabilir. Daha yüksek herhangi biri, vücudunuzun geri kalanına zehir akışını artırabilir.
- Varsa ağrı için bir şey alın.
- Bol sıvı tüketin. Zehirli ısırıklarda kanın dokulara kanaması sonucu çok fazla sıvı kaybedilebilir. Ayrıca vücudun her yerindeki hücreler ve kan damarları sızıntı yapmaya başlayabilir ve bu da ciddi dehidrasyona neden olabilir. Varsa, sıvılar için bir IV düşünün.

Machine Translated by Google

• Yarayı yıkayın ve alanı temiz tutun.

Yılan Isırmalarına Alerjiniz Olabilir

Yılan zehiri, tıpkı arı, örümcek, karınca veya diğer herhangi bir zehir gibi, anafilaksi adı verilen hayatı tehdit eden bir alerjik reaksiyona neden olabilir. Nefes darlığı, kurdeşen ve baygınlık hissi gibi semptomlar, ısırmadan sonra saniyeler veya dakikalar içinde ortaya çıkar ve bunu şiddetli nefes alma zorluğu, şok, çökme ve kalp durması izler. Sebep ne olursa olsun, tedavi mümkün olan en kısa sürede bir epinefrin iğnesi (örneğin EpiPen'den, bir şeye ciddi şekilde alerjisi olan birçok kişinin yanlarında bulundurduğu reçeteli bir cihazdan) ve tabii ki mümkünse uzman yardımından oluşur.

TEDAVİ YAPILMAZ

• Yarayı kesmeyin veya zehri emmeye çalışmayın. Faydası olduğuna dair bir kanıt yok ve yaranın enfeksiyon kapma riskini artırıyor.

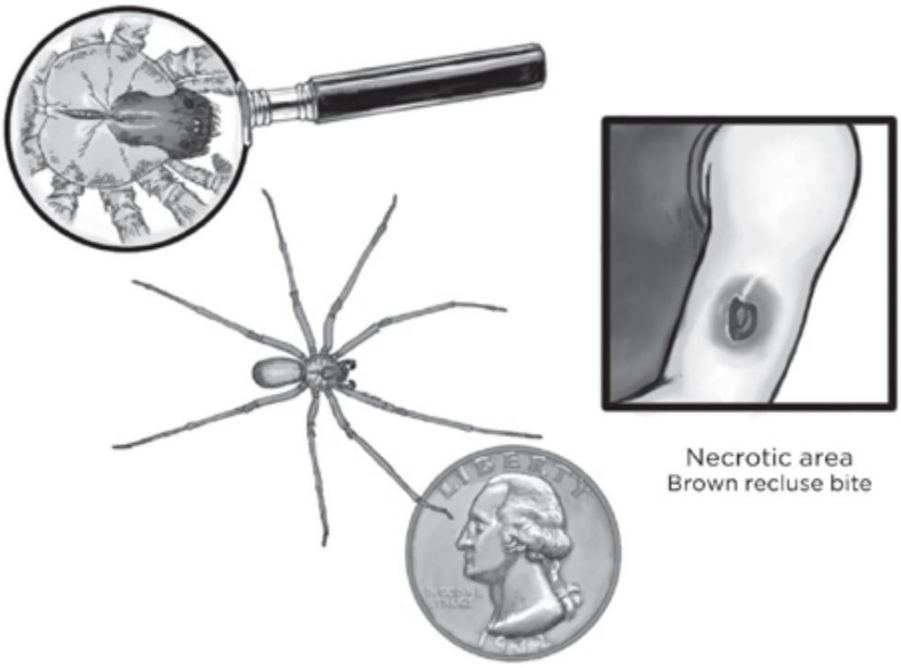
• Turnike kullanmayın. Dolaşımı keserek dokuyu tehlikeye atmış olursunuz. Ek olarak, zehirin tamamen konsantre edilmesi ve ardından turnikenin gevşetilmesi, kendi kendine dağılmasına izin verildiğinden daha fazla zarara neden olabilecek sisteme yoğunlaştırılmış zehirin hızlı bir şekilde patlamasını sağlar.

ÖRÜMCEK ISIRGISI

Amerika Birleşik Devletleri'nde, kahverengi münzevi, serseri ve kara dul, insanlara zarar veren üç örümcek. Çoğu zaman suçlu asla görülmez: Bir ısırığın tek kanıtı zehrin neden olduğu hasardır. Ve oldukça spesifik olabilir; Çoğu durumda, hasarın türü size ne tür bir örümceğin sizi ısırdığını söyleyebilir.

Brown mahremiyetleri gibi münzeviler. Nadiren kullanılan kutuların altında, yataktaki çarşafların altında veya birkaç saat rahatsız edilmeyen herhangi bir şeyin altında kalırlar. Isırık başlangıçta çok az ağrıya neden olur veya hiç ağrı yapmaz. Ancak birkaç saat içinde bölge gerçekten zonklamaya başlayabilir.

Machine Translated by Google



Kahverengi bir münzevi örümcek ve ısırığı

İpuçları

Kahverengi münzevi bir ısırığın ilk ipucunuz, zehrin deri dokusunu öldürdüğü acı veren siyah bir nokta olabilir. Bu, ısırmadan birkaç dakika veya birkaç saat sonra olabilir. Hasar küçük ve yüzeysel kalabilir ya da yara derin ve geniş, belki de birkaç santim çapında olabilir. Kurbanların bazen ateşi olur ve kendilerini hasta hissederler.

Komplikasyonlar

Ölü deri dökülürken, hasar derinse alttaki yaranın iyileşmesi haftalar alabilir. Herhangi bir yarada olduğu gibi, enfeksiyon bir risktir. Bazı yaralar, belirgin yara izlerine neden olacak kadar büyüktür - hatta iyileşmesi için deri greftlerine ihtiyaç duyulur.

Tedavi Soğuk

kompresler veya buz paketleri ağrıya yardımcı olabilir. Her zaman olduğu gibi, cilt ve buz paketi arasında bir bez bulundurun ve aşırı soğuktan cilt hasarını önlemek için paketi bir seferde yalnızca on dakika boyunca açık tutun. Ağrı şiddetli olabileceğinden ağrı kesici ilaçlar da yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

Yarayı günde bir veya iki kez temizleyin. Kirlenme olasılığı varsa örtün, ancak eskar adı verilen kalın, siyah, ölü cildi çıkarmaya çalışmayın. Kendi kendine dökülmesine izin vermek, alttaki sağlıklı cilde daha az zarar verir.
Enfeksiyon belirtileri varsa antibiyotik gerekebilir (buraya bakın).

HOBO ÖRÜMCEK

Hobo örümceğinin ısırığı, kahverengi münzevininkine benzer, ancak varsa, genellikle daha az cilt hasarına neden olur. Görünüşü değişiklik gösterdiği için örümceği tanımlamak zor olabilir. Cildinizde hasar varsa ve örümceği bulursanız ve bu kahverengi bir münzevi değilse, muhtemelen suçlu serseridir. Tedavi aynıdır.

KARA DUL Kara

dul saçak, sundurma, ağaçlık gibi yerlerde yaşamayı sever.

İpuçları

Kara dulun ısırığı genellikle küçük bir iğne batması veya iğne batması gibi hissedilir, ancak bazen hiç his olmaz. Genellikle cilt hasarı minimumdur. Bazen bir ısırığın tek kanıtı iki küçük diş izidir - eğer onları bulabilirseniz.

Machine Translated by Google

Dişi kara dul örümceği, karnındaki kırmızı kum saati şeklinden tanımlanabilir.

Birkaç dakika ila birkaç saat sonra, şiddetli kas ağrısı ve karın, uzuvlar, göğüs veya sırtta kramplar ana ipucu haline gelir, ancak bir ısırmadan şüphelenmediğiniz sürece, semptomların nedeninin bu olduğunu anlayamayabilirsiniz. Aslında ağrı, kalp krizi, apandisit ve diğer ciddi sorunlarla karıştırılabilir. Şüpheniz varsa, mümkün olduğunda bir uzman görüşü alın.

Tansiyonunuz çok yükselebilir. Bulantı, kusma ve terleme meydana gelebilir. Nöbetler ve hatta ölüm mümkündür ancak nadirdir. Şiddetli semptomlar küçük çocuklarda ve yaşlılarda daha sık görülür.

Tedavi Isırık

bölgesi etrafındaki soğuk kompresler, kas gevşeticiler, ağrı kesici ilaçlar ve kramp bölgesinde sıcak ıslatma gibi ağrıya yardımcı olur. Ağrı genellikle birkaç gün içinde geçer. Antivenin ara sıra verilir, daha sık olarak küçük çocuklarda ve yaşlılarda.

Machine Translated by Google

Antivenin Artıları ve Eksileri

İster "antivenom" ister "antivenin" terimini kullanın, belirli bir zehire karşı antikorlarla dolu bir ilaçtan bahsediyorsunuz. Zehri etkisiz hale getiren enjekte edilebilir bir SWAT ekibi gibi. Verilen hasar için hiçbir şey yapamaz. Aksine, daha fazla hasarı önler. Ne kadar erken verirseniz, zehirin organ hasarına neden olma riski o kadar az olur. Öyleyse neden bir örümcek veya yılan tarafından ısırılan herkese vermiyorsunuz?

1. Ani, yaşamı tehdit eden anafilaktik reaksiyona veya seruma neden olabilir.
   hastalık—birkaç hafta boyunca ateş ve hasta hissetme.
2. Gelmek zor olabilir. Florida'da mercan için durum böyleydi
   yılan antivenin 2013'ten beri. Bir mercan yılanının ısırığı o kadar ölümcül ki, ısırılan herkese otomatik olarak antivenin verildi. Ancak zehirleri için sağılacak yeterli yılan bulmak giderek zorlaşıyor, böylece antivenin üretilebilir.
3. Pahalıdır. Maliyet on binlerce dolara ulaşabilir.

Tabii ki, antivenin de hayat kurtarıcı olabilir, bu nedenle ısırıldıysanız, en iyi seçeneğiniz en kısa sürede bir sağlık kuruluşuna gitmektir. İzlenirsiniz ve yalnızca iç hasarın erken belirtilerini göstermeye başlarsanız antivenin verilir.

memeli ısırıkları

Deriye zarar vermenin yanı sıra, bir hayvan ısırığı kasları, kan damarlarını, sinirleri ve hatta kemikleri yırtıp çürütebilir. Ve her zaman bu ısırılan bölgelere bakteri sokar. En azından ısırık yarasını iyice sulayın ve bir delinme yarası gibi tedavi edin (buraya bakın).

Bir sağlık kuruluşunda, çoğu hayvan ısırığı, büyük ve açık olmadıkça veya potansiyel olarak şekil bozukluğu olmadıkça kapatılmaz. O zaman bile, bu bir yargılama çağrısıdır, çünkü ısırıkların kapatıldığında daha da enfekte olma olasılığı çok yüksektir.

Genel olarak hayvan ne kadar büyükse ve çeneleri ne kadar güçlüyse doku hasarı ve enfeksiyon riski de o kadar fazladır. Ama aklıma birkaç istisna geliyor.
Bu ısırıklardan herhangi biri ile, uygun olduğunda uzman bakımı isteyin.

KEDİ ISIRMASI

Machine Translated by Google

Kedilerin, çok fazla dış hasara neden olmadan ete derinlemesine nüfuz edebilen iğneye benzer dişleri vardır. Ağızlarında genellikle Pasteurella multocida adı verilen ve hızlı ve ciddi bir enfeksiyona neden olabilen kötü bir bakteri bulunur. Antibiyotiklere ne kadar erken başlanırsa o kadar iyidir. Pasteurella'yı tipik olarak tedavi eden oral antibiyotikler amoksisilin-klavulanat (Augmentin), sefprozil (Cefzil), sefuroksim (Ceftin) ve azitromisindir (Zithromax).

el ısırıkları

Ellerinizde çok sayıda sığ tendon ve kas var. Vücudunuzun diğer bölümlerine kıyasla, enfeksiyonla savaşmak için en fazla kan kaynağına sahip değiller. Bu nedenle, hayvanın büyüklüğü ne olursa olsun, elinize bir ısırık ciddi enfeksiyon riski altındadır.

Isırılan yeri kuvvetlice temizleyin ve varsa antibiyotik tedavisine başlayın. Önceki bölümde bahsedilenler hem staph enfeksiyonlarını hem de kedi ısırıklarından kaynaklanan enfeksiyonları tedavi etmelidir. Herhangi bir enfeksiyonda olduğu gibi, bu ilaçlar işe yarayabilir veya çalışmayabilir.

KUZD HAYVANLARIN ISIRGISI Amerika

Birleşik Devletleri'nde kuduz nadirdir, ancak ölümcüldür ve tedavisi yoktur. Aşı var ama belirtiler başlamadan önce yaptırmalısınız. Bazı hayvan bakıcıları, mağara kaşifleri ve kuduz riskinin yüksek olduğu ülkelere seyahat eden kişiler, maruz kalmadan önce üç aşılık aşı serisini yaptırmayı tercih edebilirler; geri kalanımız genellikle şüpheli bir ısırık alana kadar bekleriz. Kuduz belirtileri genellikle maruziyetten bir ay veya daha uzun süre sonra başlar ancak birkaç gün içinde başlayabilir.
Eğer ortaya çıkarlarsa, çok uzun süre beklediniz.

Bir hayvan sizi ısırırsa, bölgenizdeki o hayvan türünün kuduz riski altında olup olmadığını öğrenmek için sağlık departmanı, hayvan kontrolü veya hayvan barınağı ile iletişime geçin. Eğer öyleyse, kuduz aşısına ihtiyacınız olacak. Hayvan yakalanabilirse, kuduz belirtileri açısından izlenebilmesi için on gün boyunca hapsedilebilir. (Hayvanı kendiniz yakalamaya çalışmayın. Yalnızca daha fazla maruz kalma riskini alırsınız.)

Yarasa ısırıkları her zaman bir endişe kaynağıdır. Bölgeye bağlı olarak rakunlar, tilkiler ve kokarcaların kuduz olma riski yüksek olabilir. Tavşanlar bile biliniyor

Machine Translated by Google

sahip olmak. Evcil hayvan açısından, aşılanmamış kediler en yüksek risklerden bazılarını taşır, ancak aşılanmamış köpeklere ve yaban gelinciğine de dikkat etmelisiniz.

Tedavi

Çalışmaları, kapsamlı yara temizliğinin kuduza yakalanma riskinizi önemli ölçüde azaltabileceğini göstermiştir. Tercih sırasına göre aşağıdakilerden biriyle yarayı basınçla sulayın (buraya bakın) :

- Povidon-iyot (Betadin)
- Yüzde 2 benzalkonyum klorür (Zephiran Klorür) •

Sabun ve su

- Sade su

Bu maddelerin kuduz bakterilerinin çoğundan kurtulduğu ve enfeksiyon kapma riskinizi önemli ölçüde azalttığı gösterilmiştir.

Uzman yardımı yoksa, kuduz olduğundan şüphelendiğiniz ölü bir hayvanı atmak için bir maske, eldiven ve ölü hayvanı almak için bir kürek gerekir. Mümkünse, gözlük ve yüz maskesi ile birlikte su geçirmez bir önlük ekleyin. Karkas, dokuz ölçü suya en az bir ölçü klor solüsyonuyla iyice püskürtün ve diğer hayvanların kazma olasılığını azaltmak için hayvanı yerin bir ayak veya daha fazla altına gömün. Biraz plastik varsa, kiri doldurmadan önce hayvanı örtün.

Yarasa Kuduz Neden Sinsi?

Yarasalar pek çok işe yarar. Tonlarca böcek yiyorlar. Ama bazılarında kuduz da var. Ve bilinen bir ısırık veya çizik olmadığında bile insanların yarasalarla temastan kuduz kaptığı biliniyor. Düşünceleri, küçük, iğneye benzer dişlerinin cildi o kadar ince delebileceğidir ki, bir yara bulamayabilirsiniz.

Öyleyse, yarasalarla olası bir temasınız olduysa, örneğin uçan bir yarasa çarptıysanız veya bir odada bir yarasayla uyuduğunuzu keşfettiyseniz, kuduz aşısı olmanız gerekir. İnsanların her iki durumda da hiçbir yara bulamadan kuduza yakalandığı bilinmektedir.

Machine Translated by Google

ARI, WASP VE YANGIN KARINCA SIĞIRMALARI

Arılar, yaban arıları ve ateş karıncalarının tümü, daha önce alerjiniz olsun ya da olmasın, yaşamı tehdit eden alerjik reaksiyonlara neden olabilecek zehiri enjekte eder. Bir arı, dikenli iğnesini ve zehir kesesini cildinize yapışmış halde bırakıp hala zehir pompalayabilir.
Mümkün olduğunca çabuk fırçalayın. Yaban arılarının dikenleri yoktur, bu yüzden iğnelerini yanlarında tutarak sokup uçarlar.

Bu sokmalardan herhangi birinin neden olduğu ağrı ve kaşıntıya yardımcı olabilecek bazı tedaviler şunlardır:

- Bir buz paketi (cilt ile paket arasına bir bez yerleştirilmiş), soğuk, ıslak bir bez veya soğuk herhangi bir şey (bir gazoz kutusu veya bir torba donmuş sebze gibi) bir seferde en fazla on dakika süreyle uygulanır.
- Kabartma tozu ve sudan oluşan bir macun
- Sirkeye batırılmış bir bez •

Kabartma tozu ve sirke hamuru • Et yumuşatıcısı

ve sudan oluşan bir hamur

- Islak tütün

Lokal reaksiyon oldukça kırmızı ve kaşıntılı olmadıkça veya birden fazla sokma, şişme, kızarıklık veya geçmişte alerjik reaksiyon öyküsü olmadıkça oral ilaçlara genellikle ihtiyaç duyulmaz. Bu gibi durumlarda, difenhidramin (Benadryl) veya "uykusuz" olanlardan biri gibi bir antihistamin, birkaç gün boyunca düzenli olarak alınabilir. Prednizon gibi reçeteli bir steroid oral yoldan alınabilir.

aynı şekilde.

Enfeksiyonu önlemek için sokulan bölgeyi temiz tutun. Birçok ateş karıncası sokması çok az şey bırakır irin dolu şişlikler. Onları yalnız bırakmak ve temiz tutmak en iyisidir.

ANAFİLAKSİ

Machine Translated by Google

Anafilaksi, böcek sokması, örümcek ısırığı, yılan ısırığı ve diğer birçok zehirli saldırıdan sonra ortaya çıkabilen hayatı tehdit eden alerjik bir reaksiyondur. Bir ilaca veya yiyeceğe maruz kaldıktan sonra da ortaya çıkabilir. Aslında, hemen hemen her şey birisinde ciddi bir alerjik reaksiyona neden olabilir.

İPUÇLARI

Bu semptomlar maruziyetten sonra bir dakika veya iki saate kadar başlayabilir:

- Vücudunuzun herhangi bir yerinde kurdeşen veya kaynak izi
- Yüzünüzün, dilinizin veya boğazınızın şişmesi
- Nefes almada zorluk
- Kan basıncındaki düşüşün neden olduğu bayılma
- Ağzınızda karıncalanma veya komik bir tat

TEDAVİ

Anafilaksisi olan kişilerin hemen tedaviye ihtiyacı vardır.

- Mümkünse hemen 911'i arayın. •

Epinefrin enjekte eden reçeteli bir cihaz olan EpiPen kullanın. Anafilaktik bir reaksiyonu tedavi etmek için hiçbir şey epinefrin kadar etkili değildir. Hiç reaksiyon göstermemiş olsanız bile anafilaksi mümkündür, bu nedenle acil durumlar için elinizde bir EpiPen bulundurma konusunda doktorunuza danışın.

- Yatmak. Anafilaksi kan basıncınızı düşürür ve uzanmak kan akışının başınıza ve kalbinize gitmesini sağlar.
- Difenhidramin (Benadryl) gibi bir antihistamin yardımcı olabilir veya olmayabilir, ancak uzman bakımı hemen mevcut değilse denemeye değer. Reçeteli bir steroid başka bir alternatiftir. Varsa ikisini de kullanın.
- Solunum güçlüğü çekiyorsanız, astım için yaygın olarak kullanılan bir albuterol inhaler denemeye değer.

Machine Translated by Google

Daha önce bir sokma veya ısırık nedeniyle alerjik reaksiyon yaşadıysanız, bir dizi çekimin sizi daha az alerjik hale getirip getirmeyeceğini ve bir sonraki reaksiyonunuzun şiddetini azaltıp azaltamayacağını görmek için bir alerji uzmanına görünmelisiniz. Bunu bir hazırlık işi olarak düşün.
Gecikme.

Machine Translated by Google

6

GERÇEKLERLE YÜZLEŞ

SÜRPRİZ SINAV

Ben dört yaşındaki bir çocuğun yarasının tedavisini bitirirken annesi konuştu: “Ah, bu arada, 'Ha?' son zamanlarda çok. Bunu alışkanlığa bağladım ama madem buradayız, kulaklarına bir bakar mısınız?”

"Sorun değil."

Bir kulağımda kanaldan dışarı bakan yeşil bir şey gördüğüme pek şaşırmadım - belli olmayacak kadar içeri itildi. Beni şaşırtan diğer kulakta olan şeydi.

Aynı şey.

Neyse ki, nesneler benim kullanışlı züppe iğne burunlu cımbızla kolayca çıkarabileceğim kadar sığdı. Yeşil bezelye oldukları ortaya çıktı. Ve işte, çocuk duyabiliyordu.

Aşağıdaki dört seçenekten bundan sonra ne yapmamalıydım?

A. Kulak kanallarına tekrar bakın ve net değilse sulamayı düşünün bir şırıngadan biraz ılık su ile.

B. Çocuk ihmalini bildirmek için sosyal hizmetleri arayın.

C. Duruşmasını daha sonraki bir tarihte kontrol edin.

D. Bazı antibiyotik damlalarını düşünün.

YANITLAR

Machine Translated by Google

A. Yanlış. Ben sulamanın büyük bir savunucusuyum. Aslında, bir nesne yüzeye kolayca tutabileceğim kadar yakın değilse, doğrudan sulamaya giderim. Bunu çok daha kolay ve daha az travmatik buldum.

B. Doğru. Sosyal hizmetleri aramak için pek çok neden var ama kulakta yabancı cisim bulmak bunlardan biri değil. Çocukları tedavi ettiğim yıllar boyunca, birçok çocuk için en az bir kez kulaklarına veya burun deliklerine bir şey sokmanın bir geçit töreni gibi göründüğüne karar verdim. Boya kalemleri, oyuncak arabalar, oyuncak askerler, yiyecekler, boncuklar, taşlar - hangisi uygunsa onu buldum.

C. Yanlış. Birkaç gün içinde, heyecan azaldıktan sonra, başka bir şey olup olmadığından emin olmak için bu çocuğun işitmesini kontrol ettirmenin iyi bir fikir olduğunu düşünüyorum - bezelye olmadan -. Aslında, tüm çocuklar için periyodik olarak iyi bir fikirdir.

D. Yanlış. Kanalların herhangi bir tahrişi enfeksiyon riskini artırabileceğinden, kulaklara birkaç gün boyunca birkaç damla antibiyotik iyi bir önlemdir. Tabii kanallar çiğ ve kırmızı görünüyorsa bu bir zorunluluktur. Antibiyotik alamıyorsanız, sirke ve su karışımı bir alternatiftir.

GÖZLER

Korneadaki en küçük çizik veya gözdeki enkaz zerresinin, bir kişinin hayatını alt üst edecek kadar rahatsızlığa neden olabilmesi beni sık sık şaşırtıyor. Ancak çok derine inmediği sürece, bu tür aşırı duyarlılığa neden olan bir çizik, herhangi bir iz veya kalıntı hasar olmadan hızla iyileşebilir. Öte yandan, gözün daha derin katmanlarına nüfuz eden hasarlar geri döndürülemez olabilir.

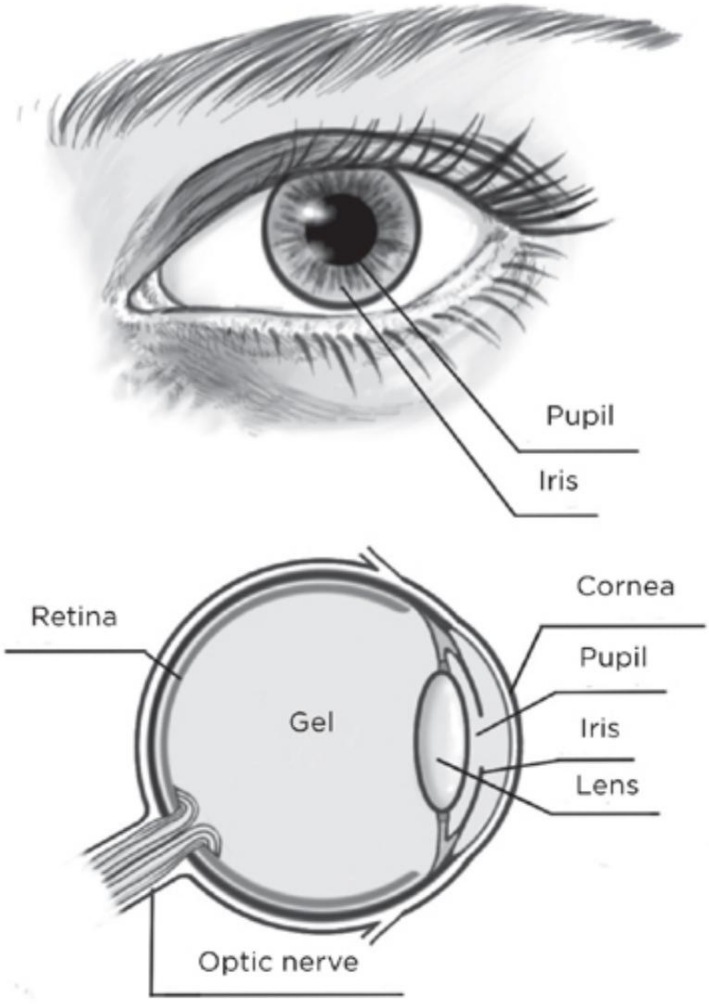
Bu yüzden rahatsızlıktan ve daha da kötüsünden kaçınmak için gözlerinizi koruyun. Fırçayı temizlemek ve metal veya marangozluk işleri için gözlük takın. Gözlük taksanız bile, bu tür görevler için koruyucu yan kalkanlar edinin.

Güneşte, mevsim ne olursa olsun, 99'dan 100'e garanti veren güneş gözlükleri kullanın. yüzde UVA (ultraviyole A) ve UVB (ultraviyole B) koruması.

YABANCI VÜCUTLAR

Machine Translated by Google

Anne haklıydı. Gözünüzde bir şey hissederseniz, ovmayın. İçinde ne varsa korneanı kaşımasına neden olabilirsin ve sonra ikinci bir problemin olur. (Kornea gözün ve gözbebeğinin renkli kısmını örten şeffaf tabakadır ve çok hassastır. Beyaz kısmın üzerini örtmesi çok daha azdır.)



Teşhis

Gözünüzde bir şey varmış gibi hissediyorsanız, aynaya bakın veya birinin gözünüzü kontrol etmesini sağlayın. Bazen çok küçük bir leke görebilirsiniz. Gözünüze önce doğrudan sonra da açılı olarak bir el feneri tutmak onu görmenize yardımcı olabilir. Bir büyüteç de yardımcı olabilir. Hiçbir şey görmüyorsanız, kapağı çevirin (buraya bakın).

Basit Lekelerin Tedavisi

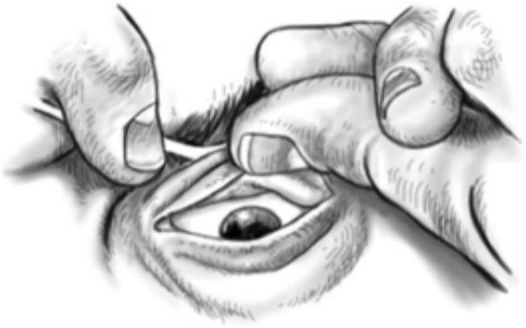
Machine Translated by Google

Kontakt lens takıyorsanız, etkilenen gözünüzdeki lensi çıkarın.

Nesneyi görürseniz, nemli bir bez veya pamuklu çubukla silmeyi deneyebilirsiniz. Aksi takdirde, temiz su ile yıkamayı deneyin. Hala bir şey hissediyorsanız, tekrar yıkayın. Bu işe yaramazsa, çizik bir korneanız olabilir.

KAPAĞINIZI NASIL ÇEVİRİR VE NASIL BULURSUNUZ?

GİZLİ OLAN SPEK



Gözünüze bir şey kaçtığını düşünüyorsanız ama bulamıyorsanız işte size bir püf noktası. Ellerinizi yıkayın ve iki pamuklu çubuk alın. Bir tanesini suyla ıslatın.

1. Kuru çubuğu üst göz kapağının üzerine yerleştirin.
2. Aşağıya bakarken baş ve işaret parmağınızla kapağın kenarını tutun. Aşağıya baktığınız için gözün daha az hassas olan beyaz kısmına dokunmalısınız. Tırnağınızla gözünüzü çizmemeye dikkat edin.
3. Kapağı hızlıca yukarı, içten dışa ve swabın üzerine çevirin. Enkaz arayın.
4. Kuru temizleme çubuğunu bırakın ve nemli çubukla kalıntıları temizleyin.

Machine Translated by Google

Gömülü Beneklerin Tedavisi Bazen

enkaz korneaya gömülebilir; varsa, silmek veya yıkamak imkansızdır.

Bazen bir mıknatıs metal bir noktayı çeker. mıknatıs olduğundan emin olun.
çok temiz ve çıkarmaya çalıştığınızda lekeye zar zor dokunuyor.

Bu işe yaramazsa, lekenin bir tıp uzmanı tarafından steril bir iğne gibi bir şey kullanılarak çıkarılması gerekebilir. Bunu kendi başınıza denemeyin.
Biraz anestezi olmadan yapmak neredeyse imkansız olmakla kalmaz, aynı zamanda yarardan çok zarar vermeniz de olasıdır.

Yardım alana kadar, semptomlardan kurtulmak için gözünüzü sıkıca kapalı tutmak için yama yapmayı düşünün. Aksi takdirde, her göz kırpma, kapak nesneye dokunduğunda tahrişe neden olur. Yamayla bile, dışarı çıkmanız gerekiyorsa güneş gözlüklerini düşünün, çünkü bir göz parlak ışığa maruz kalırsa, her iki göz bebeği de tepki verir ve bu, yamalı gözde rahatsızlığa neden olabilir. Doğru derinlik algısı için iki gözün de çalışmasına ihtiyacınız olduğunu unutmayın. Bu nedenle, bir şeyin ne kadar yakın veya uzak olduğunu bilmeyi gerektiren herhangi bir şey yapmaktan veya araba kullanmaktan kaçının.

ÇİZİK KORNEA Çizilmiş

bir korneaya sahip olduğunuzda, tıpkı gözünüze bir şey girmiş gibi hissedersiniz.
Bazen bir çizik olduğu gerçeği aşikardır - örneğin, bir ağaç dalının veya tırnağınızın gözünüze sürttüğünü biliyorsanız. Diğer zamanlarda, gözünüze hiçbir şeyin dokunduğunu bilemeyebilirsiniz: örneğin görmediğiniz küçük bir yabancı cisim onu çizmiş olabilir.

Teşhis

Düzinelerce hastam, hislerinden dolayı gözlerinde bir şey olduğunu bildiklerini söylediler. Aynaya bakmalarını sağlayana kadar onları başka türlü ikna etmek zor. Bir damla floresan veya floresan şeridi ile gözün köşesine küçük bir dokunuş, yeşil veya sarı bir tonda en küçük çizikleri bile vurgulayan bir boya yayar. Siyah bir ışık, onu gerçekten öne çıkarır, ancak çoğu boyalı çizik, bir ışık olmadan görülebilir.

Machine Translated by Google

Tabii ki, muhtemelen tezgahta satılmayan herhangi bir floreseininiz olmayacak. Ancak çoğu zaman çizik olmadan da görebilirsiniz. Gözünüzün dış köşesine yakın bir el feneri yerleştirmenize ve çapraz olarak burnunuza doğru parlatmanıza yardımcı olur. Bu işe yaramazsa, gözünüzde bir şey varmış gibi hissettiğinize ve onu iyice aradığınıza ve bulamadığınıza göre, muhtemelen bir çizik olduğu varsayımına devam etmeniz gerekebilir.

Tedavi Çizik

korneayı tamamen delmediyse (aşağıya bakın), tipik olarak yirmi dört ila kırk sekiz saat içinde iyileşir. Bazı çiziklerin iyileşmesi bir haftaya kadar daha uzun sürebilir ve hangilerinin olacağını tahmin etmek zordur.
Konfor seviyenize bağlı olarak, gözlerinizi kapatabilir veya kapatabilirsiniz. Her durumda, iyileşmeli. Reçeteli antibiyotik göz damlalarınız varsa, çiziklerin enfekte olmasını önlemek için bunları kullanın.

KORNEAL ÜLSER

Kornea ülseri bir çizik gibi hissettirir, ancak çoğu kornea ülserine bir virüs neden olur. Floresein iğne deliği büyüklüğünde bir erozyon noktası ortaya çıkaracaktır. Bazen bir el feneri ile görebilirsiniz.

Uzman yardımı olmadan, kornea ülseri, bir sıyrıkla aynı şekilde tedavi edilmelidir. Ancak, varsa antibiyotikli göz damlaları kullanmak özellikle önemlidir, çünkü bazı kornea ülserlerine bakteriler neden olur ve damlalarla tedavi edilebilir. Çoğu kornea ülseri bir virüs enfeksiyonundan kaynaklanır ve birkaç gün içinde iyileşir, ancak diğerleri daha da kötüleşebilir, hatta göze kalıcı olarak zarar verebilir. Ne yazık ki, uzman bakımı almadığınız sürece yapabileceğiniz başka bir şey yok.

PENETRAN GÖZ YARALARI Gözün

dış katmanlarının ötesinde bir şeyin delindiğini düşünüyorsanız, tehlikelerden biri gözün jel benzeri maddesinin veya camsı sıvının bir kısmının dışarı sızabilmesidir. Bu, göz küresi içindeki diğer her şeyin kaymasına neden olarak önemli görme kaybına neden olabilir. Penetran bir yara durumunda:

- Göze baskı uygulamayın.

Machine Translated by Google

• Birkaç gün boyunca yardım alma şansınız olmadıkça nesneyi çıkarmayın. Nesneyi kaldırmak muhtemelen daha fazla hasara neden olacaktır. Ancak çıkarmanız gerektiğine karar verirseniz, gözü baskıdan korumaya devam edin. • Uzman yardımı alana kadar, kazara çarpmalara karşı korunmak için bir vizör lastiği yapmayı düşünün. Örneğin, bir kağıt bardağın altını kesin ve göz çevresindeki kemikli bölgeye bantlayın.

PINKEYE

Pembe gözün nedeni genellikle çok bulaşıcı bir virüstür. Bu nedenle, başka insanların yanındaysanız ve başka kimsede yoksa ya da almıyorsa, mutsuzluğunuzun nedeni muhtemelen alerjiler ya da pembe göz dışında bir şeydir.

Pembe gözünüz varsa, gözünüz biraz şişebilir ve bir tür irin sızdırabilir. Hakkında zamanın yarısında, sonunda diğer göze de bulaşacaktır.

Antibiyotik Göz Damlalarına Alternatifler

Antibiyotik göz damlalarına alternatiflerin etkinliği ve yan etkileri ile ilgili çalışmalar azdır. Reçeteli antibiyotik göz damlanız yoksa ve birkaç gün uzman yardımı alamayacaksanız, özellikle birçok göz enfeksiyonu nedeniyle, bir alternatif kullanmanın sorunu daha da kötüleştirme riskine değip değmeyeceğine karar vermeniz gerekir. viraldir ve damlalar onlara yardımcı olmaz. Öte yandan, gözün bakteriyel enfeksiyonları yıkıcı olabilir. Aşağıda deneyebileceğiniz şeylerin bir listesi bulunmaktadır: • Göz damlalarıyla aynı bileşenlerden oluşan antibakteriyel merhem (neomisin, gentamisin veya basitrasin): Buradaki dezavantaj, merhemin tamamen steril olduğuna dair bir garanti olmamasıdır ve şunları içerebilir: tahrişe neden olabilecek koruyucu maddeler.

• Ham bal: Bunun cilt yaralarındaki bakterileri öldürdüğü kanıtlanmıştır (buraya bakın). Bir bardak temiz su ile karıştırılan yaklaşık bir çorba kaşığı iyi bir sifon yapar. Balın gözü çizebilecek taneli olmadığından emin olun. İki yaşından küçük çocuklarda tehlikeli botulizm enfeksiyonu riski vardır.

• Kolloidal gümüş damlalar: Sağlık-gıda ve besin takviyesi mağazalarında bulunan kolloidal gümüş damlalar tartışmalıdır. Birçok insan onlar tarafından yemin ediyor, ancak çok sayıda çalışma etkisiz olduklarını ve bir süre boyunca yeterince yutulursa potansiyel olarak tehlikeli olduklarını göstermiştir. Göz enfeksiyonlarında, damlaları yutmak yerine gözünüze koyduğunuz için en olası zarar muhtemelen tahriştir.

Machine Translated by Google

Bu alternatif ilaçlardan hangisini seçerseniz seçin, yedi gün boyunca her dört ila altı saatte bir veya semptomlar geçtikten iki gün sonraya kadar (hangisi daha uzunsa) kullanın. Enfeksiyon yaklaşık iki hafta sonra kaybolmadıysa, durun. Çare muhtemelen işe yaramıyor ve devam etmesi yan etkilerin ortaya çıkma riskini artırıyor.

Tedavi

Semptomların yakınında veya başlangıcında kullandığınız kontakt lensleri atın. Birkaç gün tüm belirtiler geçene kadar yenilerini kullanmayın.

Gözünüze sıcak, ıslak bir bez tutmak oldukça rahatlatıcı olabilir. Sebep viral ise, pembe göz birkaç gün içinde seyrini sürdürecektir. Ancak bazen neden bakteriyeldir. Doktorların farkı söylemesi bile zor. Bu nedenle, reçeteli antibiyotik göz damlanız varsa, bunları kullanmayı düşünün.

Önleme Size

yakın birinin pembe gözü varsa, muhtemelen sıradaki sizsiniz. Ellerinizi sık sık sabun ve suyla yıkayın. Kapı kolları ve aletler gibi yüzeylerde dezenfektan temizleyiciler kullanın. kirlenmiş olabilecek göz makyajını atın.
Enfekte kişinin kullandığı aynı şişe göz damlasını kullanmayın.

STY

Arpacık, göz kapağında tıkanmış, bazen enfekte olmuş bir yağ bezidir (sivilce düşünün). Birçok arpacık tedavi görmeden geçer. Ancak hangisinin geçeceğini ve hangisinin daha da kötüleşeceğini tahmin etmek zordur, bu nedenle genellikle onları tedavi etmek için zaman ayırmaya değer.

Göz kapağınıza ısı uygulayın. Nemli ısı daha iyidir - örneğin, ılık suyla nemlendirilmiş bir bez (yanacak kadar sıcak değil). Tekrar tekrar uygulayın - belki iki saatte bir en az on dakika. Bazı insanlar ılık, nemli çay poşetleri veya bir bezden biraz daha uzun süre ısı tutabilecek başka bir şey uygular.

Tüm göz kapağı şişmiş ve kırmızı olsa bile arpacık bir iki gün içinde bezelye büyüklüğünden daha küçük olacak şekilde küçülmelidir. Oradan dışarı akabilir

Machine Translated by Google

biraz irin ya da sadece git.

Bir gün sonra ısı çalışmıyorsa ve doktora gitmek imkansızsa, varsa reçeteli antibiyotik göz merhemi deneyebilirsiniz. Enfeksiyon kötüleşiyorsa, varsa oral antibiyotikler alın ve o doktora ulaşmak için daha fazla çaba gösterin.

Asla arpacığı sıkmayın ve asla arpacığı iğneyle dürtmeyin. İkisinden birini yapmak, enfeksiyonu yaymaya ve daha da kötüleştirmeye neden olabilir.

DOKTOR KONUŞMASI

Şalazyon, arpacık iyileştikten sonra bazen oluşan bir göz kapağı kisti veya yara dokusu alanıdır. Yalnız bırakın. Bir doktora göründüğünüzde, isterseniz ameliyatla aldırabilirsiniz. Rahatsız edici olmasının dışında, tekrar bulaşmadığı sürece sorun yaratmamalıdır. O zaman ona arpacık gibi davranırsın.

NASIL YAPILIR

DELİK CAMLARI

Yakın görüşlüyseniz ve hayatta kalma durumunda gözlüklerinizi kırıyorsanız, bu numarayı geçici gözlükler oluşturmak için kullanabilirsiniz. Teknik, bir iğne deliğinden bakmanın daha net görmenizi sağladığına dair çok eski bilgilere dayanmaktadır - gözlerini kısmakla aynı, sadece daha iyi. İğne deliği, saçılan ışığı sınırlar ve kalanları doğrudan retinaya (beyne görsel sinyaller gönderen gözün arkası) odaklar.

1. Herhangi bir opak malzemeyle başlayın—kağıt, karton, koli bandı ve yapışkan taraflar birbirine yapışır - ışık geçemediği sürece ne kadar ince olursa o kadar iyidir.

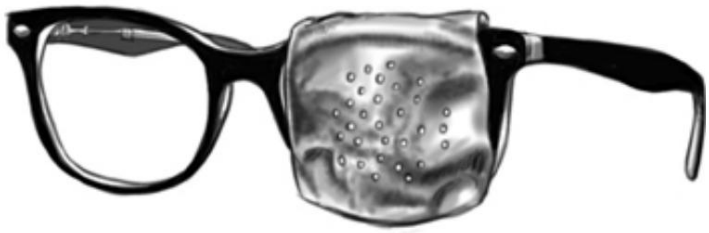
2. Bir çengelli iğne veya ataş gibi bir şey kullanarak çeşitli küçük boyutlarda birkaç iğne deliği delin. Hangisinin en iyi sonucu verdiğini görmek için farklı boyutlara bakın.

3. Bir iğne deliğinden bakmak görüş alanınızı büyük ölçüde sınırlar, bu nedenle savaşın en iyisine karar verdiğiniz boyutta bir sürü iğne deliği açarak.

4. Bu geçici lensleri bir gözlük çerçevesine takın. Ya da çubuklardan veya kartondan kendi çerçevenizi yapın ya da lensleri kumaştan yapılmış bir kafa bandına bantlayın - sizi rahatlatacak herhangi bir şey.

Dışarıdaysanız bu iğne delikli gözlüklerle güneş gözlüğü takmayı deneyin.

Machine Translated by Google



Aksine söylentilere rağmen, iğne deliği gözlükler görüşünüzü kalıcı bir şekilde düzeltmeyecektir. Bu geçici bir düzeltme ve bir moda ifadesi olacağından şüpheliyim. Ancak, çoğumuzun bulanık gözlü türlerin hayatta kalan felaketlerle ilgili ortak bir korkusunu çözüyor.

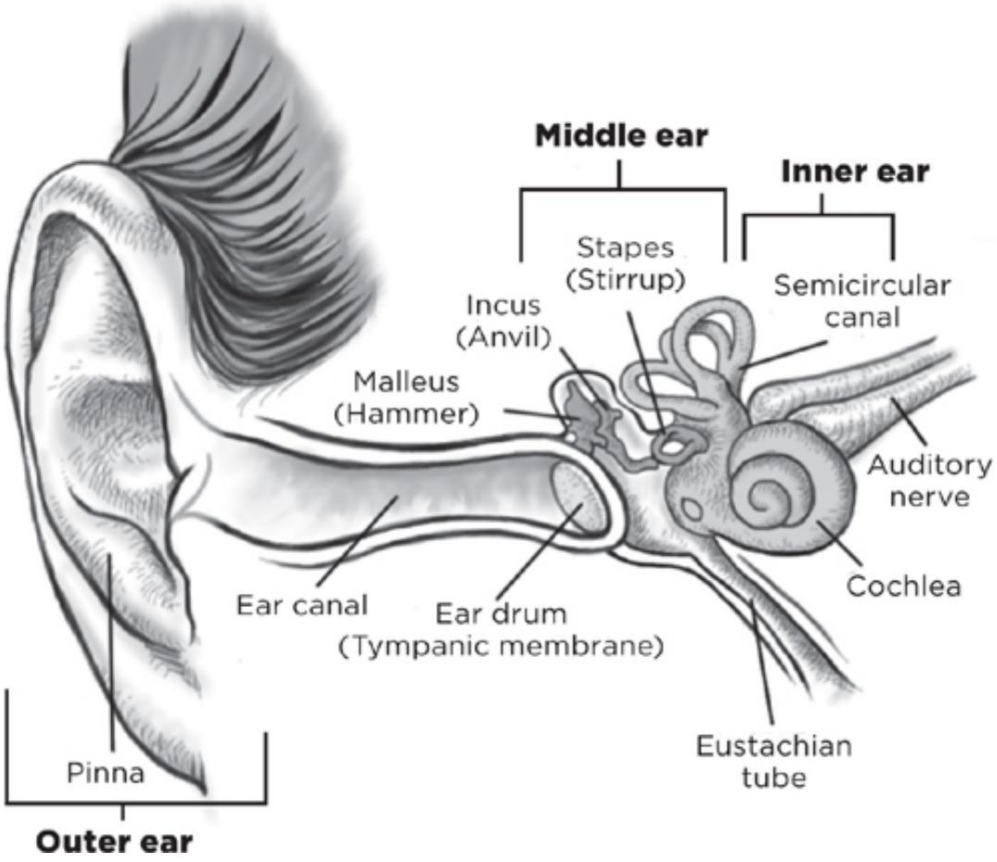
GÖZ SORUNLARININ TEDAVİSİNİN ÖZETLERİ Burada hepsinden

bahsetmek için gözlerle ilgili yanlış gidebilecek o kadar çok şey var ki. Birçok koşulun özel bir muayene ve bakıma ihtiyacı vardır. Profesyonel yardım almanın imkansız olduğu durumlarda akılda tutulması gereken birkaç genel kavram şunlardır:

- Göz çevresindeki et kırmızı veya ağrılıysa ısı uygulayın ve varsa antibiyotik damlatmaya başlayın. Kızarıklık, hassasiyet veya şişlik göz kapağının ötesindeki cildi kapsıyorsa, varsa oral antibiyotiklere geçin. Bu enfeksiyonların bazıları ciddileşebilir ve hatta körlüğe neden olabilir.
- Gözde ağrı veya enfeksiyon veya çizik dışında herhangi bir nedenle görme kaybınız varsa, bu potansiyel olarak ciddidir, ancak uzman yardımı alana kadar yapabileceğiniz pek bir şey yoktur.
- Delinme yaranız olmadığı sürece, temiz su ile yıkamada yanlış gidemezsiniz (önce kontakt lenslerinizi çıkardığınız sürece). En az on beş dakika (gözünüze kötü bir tahriş edici madde kaçtığını düşünüyorsanız otuz dakika gibi) veya belirtiler geçene kadar yıkayın.

KULAKLAR

Machine Translated by Google



Genel olarak kulak problemlerini üç kategoriye ayırabiliriz:

- Dış veya dış kulak, görebildiğiniz kısımların yanı sıra kulak kanalı. Kulak zarı ile biter.

- Orta kulak, kulak zarının hemen arkasında bulunur. Üç küçük kemikten oluşur. Kulak zarı sesle titreştiğinde, bu kemikler titreşimleri iç kulağa taşır. Östaki borusu, sıvıyı orta ve iç kulaktan burnun arkasına, boğazın yakınında yuttuğunuz yere akıtır. Bu tek açıklık dışında, kulak zarında bir sızıntı olmadıkça orta ve iç kulak tamamen kapatılır. Tüp, sıvıyı boşaltmanın yanı sıra orta ve iç kulaktaki hava basıncını dış basınca eşit tutar. Tüp, seyri boyunca herhangi bir yerde iltihaplanma, şişme veya enfeksiyon nedeniyle durursa, hava basıncı, sıvı veya her ikisi birikerek olası işitme kaybına ve rahatsızlığa neden olabilir. Çok fazla sıvı veya basınç varsa, kulak zarı onu serbest bırakmak için bir sızıntı yapacaktır. Bazen sızıntı ağrıya neden olur, ancak çoğu zaman rahatlatarak

Machine Translated by Google

basınç, tam tersini yapar. Her iki durumda da, östaki borusu tekrar boşalmaya başlarsa, sızıntı genellikle zamanla iyileşir.

- İç kulak iki kısımdan oluşur. Koklea, titreşimleri beynin ses olarak deşifre ettiği impulslara dönüştürür. Yarım daire şeklindeki kanal dengeyi ve dengeyi kontrol eder. İşitme siniri, iç kulağı doğrudan beyninize bağlar. Kulak zarından sinire kadar olan bölgedeki herhangi bir hasar işitmeyi bozar.

DIŞ KULAK En

sık görülen iki dış kulak problemi enfeksiyon ve kulak kanalı tıkanıklığıdır. Bu şeyler ayrı ayrı veya birlikte olabilir.

Enfeksiyon

Kanalın pamuklu çubuk, saç tokası veya kulak tıkacı gibi bir şeyle tahriş olması, bakterilerin alışveriş yapabilecekleri deriye girmesine neden olabilir. Ayrıca, kronik olarak ıslak kulak kanalları sadece cilde zarar vermekle kalmaz, aynı zamanda bazı bakterilerin gelişmesine de izin verir. (Yüzücü kulağını duydunuz mu?)

Birinin dış kulak enfeksiyonu olabileceğine dair ipuçları:

- Ağrı: Kıpırdamak veya kulağın dış kısmına basmak acı verir. •
- Kızarıklık: Otoskopla (sağlık uzmanlarının kulağınızı muayene etmek için kullandığı şey) kanala bakarsanız, kırmızıdır ve şişmiş olabilir.

Reçeteli antibiyotik kulak damlalarına erken başlamak önemlidir, çünkü ne kadar uzun süre beklerseniz kanal o kadar şişebilir. Aslında, o kadar şişebilir ki, damlalar onu tamamen aşağı indiremez. Bu durumlarda, doktor kulağa kulak fitili adı verilen bir şey sokabilir. Şişmiş bir kanala itilebilen, emici malzemeden yapılmış küçük, yapışkan bir cihazdır. Kulak fitilinin ucu, şişlik indikten sonra çıkarılabilmesi için hafifçe çıkıntılı bırakılır. Kulak fitili içerideyken, kulak damlası verdiğinizde, malzeme ilacı kulağa çeker. Yine de kulak fitilini sokmak penisler gibi acıtıyor. Kulak fitili yoksa ve ne yaptığınızı bilmiyorsanız bu tekniği asla denemeyin çünkü aksi takdirde kulağa zarar verebilirsiniz..

Machine Translated by Google

Antibiyotik kulak damlalarınız yoksa, oral antibiyotikler işe yarar, ancak daha uzun sürer. Hafif bir enfeksiyonunuz varsa veya antibiyotik kullanmıyorsanız, birkaç damla beyaz sirkeyi birkaç damla alkolle karıştırarak kullanmayı deneyebilirsiniz.
Dikkat: alkol yakabilir. Damlaları bir hafta boyunca uyanıkken her dört saatte bir kullanın.

Kulak kanalı enfeksiyonunu önlemek için öncelikle kulağınızı parmağınızdan daha küçük bir şeyle temizlemeyin. Çoğu insanda, yemeğinizi çiğnerken çenenizin hareketinin yardımıyla kanal boyunca uzanan küçük tüyler (bu da kulak kanalını hareket ettirir) yavaş yavaş ağdayı dışarı atar. Pamuklu çubuklar kanalı tahriş eder ve hatta ağdayı, tüylerin çıkmasına yardım edemeyecek kadar içine alabilir. Kulak tıkaçları da aynı şeyi yapabilir.

Ayrıca, suya daldırmayı izleyin. Su, kulak kirini lapaya dönüştürür, bu da yerinde bırakılırsa kulağı sürekli neme maruz bırakır. Kulağınızda biraz su olduğunu düşünüyorsanız, birkaç damla ovma alkolü ile kurumasına yardımcı olabilirsiniz. Düşük ısıya ayarlanmış bir saç kurutma makinesi çalışabilir, ancak çok uzun süre kullanarak veya kulağa çok yakın tutarak yanık riskine girmeyin. Yüksekse, işitmeniz için de iyi olmayabilir.

Tıkanma

Kulaklarda tıkanıklığa neden olan iki ana şey vardır: • Kulak kiri:
Bazı insanlar çok fazla üretir, ancak kulak kiri tıkanıklıklarının büyük çoğunluğuna kötü şöhretli pamuklu çubuklar, kulak tıkaçları veya kulak tıkaçları takılması neden olur.

• Yabancı cisimler: Böcekten pamuğa kadar her şey olabilir.
Çocuklarda, içine doldurabilecekleri hemen hemen her şey olabilir.

Tıkanıklık olduğuna dair büyük ipucu basit bir tanesidir: bir kulakta açıklanamayan boğuk işitme. Otoskopunuz varsa, sorun buysa ağdayı görebilirsiniz. Suçlu yabancı bir nesneyse, bazen onu dürbünsüz görebilirsiniz.

Kulak kiri birikmesi için, bazı ticari kulak kiri yumuşatıcı damlalarınız varsa (tezgahta satılır), bunları yatmadan birkaç gece önce kullanabilirsiniz.
Bu yöntemle ağda genellikle siz uyurken kendiliğinden çıkar. Görebilir veya görmeyebilirsiniz, ancak daha iyi işittiğiniz için çıktığını bileceksiniz.

Machine Translated by Google

Damlalar işe yaramasa bile ağdanın sulanmasını kolaylaştıracaktır (aşağıya bakın). Yardımcı olduğu görünen diğer damlalar arasında Colace sıvı dışkı yumuşatıcı veya ev tipi hidrojen peroksit bulunur.

Bu arada, kulak kiri oluşumuyla ilgili devam eden bir sorununuz varsa, damlaları haftada bir veya iki kez eklemek, kulak tüylerinin ve çiğneme yiyeceklerinden kaynaklanan hareketlerin işlerini yapması için yeterince yumuşak kalmasına yardımcı olabilir.

Kulakta yabancı bir cisim görürseniz, cımbızla çıkarmaya çalışabilirsiniz, ancak daha fazla içeri itmemeye dikkat edin. O şeyi çıkarmanın bir başka yolu da küçük bir miktar yapıştırıcı koymaktır. bir pamuklu çubukla nesneye dokunun, birkaç dakika bekleyin ve çekin. Tabii ki bariz potansiyel sorun, kulağınıza yapıştırıcı bulaşabilmenizdir.

Canlı bir böcek için, onu öldürmek için kulağa birkaç damla alkol koyun, sonra sulayın. dışarı.

KULAĞINIZI NASIL SULAYABİLİRSİNİZ KANAL

Sulama, vücuttaki herhangi bir yabancı cismi veya balmumu birikimini gidermenin harika bir yoludur. kulak.

1. Bir kaseye temiz, ılık su dökün. (Çok sıcak veya soğuk su kullanmak, dengenizi de kontrol eden işitme sinirini uyarabilir ve baş dönmesine neden olabilir.) İsterseniz birkaç damla ev tipi hidrojen peroksit ekleyin.

2. Suyu tutmak için etkilenen kulağın altına bir havlu veya başka bir kap tutun. çıkıyor.

3. Kasedeki suyu kullanarak bir ampul şırınga, tıbbi bir şırınga doldurun iğnesiz veya plastik bir torba veya dibinde iğne deliği olan bir şişe.

4. Kulağın karşısındaki kolla (örneğin, sağ kulağınızı suluyorsanız sol kolunuz), başınızın arkasına uzanın, kulağınızı tutun ve geriye ve hafifçe yukarıya doğru çekin.

5. Torbayı, ampulü veya ne kullanıyorsanız onu sıkın, böylece su sabit basınçla kulak kanalına fışkırır.

6. Balmumu nesnesi veya küresi dışarı çıktığında işiniz biter. Dur Sulama yaklaşık beş dakika içinde çalışmıyorsa veya ağrınız veya baş dönmesi varsa. Birkaç saat sonra tekrar deneyebilirsiniz. O zamana kadar ağda, eğer senin sorunun buysa, daha da yumuşak olmalı.

Machine Translated by Google

7. Bitirdikten sonra, birkaç damla alkol (eğer varsa peroksit ile karıştırılmış) koyun.
(istediğiniz) fazla suyu kurutmaya yardımcı olmak için kulağınıza.

Delikli Kulak Zarı Delikli

bir kulak zarı ile gördüğüm bir hasta su kayağı yapıyordu ve yanına düştü.
Bir tıslama duydu, acı hissetti ve işitme duyusunda dramatik bir düşüş fark etti.
Ayrıca çok başı döndü. Zamanla delik kendi kendine iyileşti ve işitmesi normale döndü.

Bir hastam daha o kadar şanslı değildi. Banyoda ayakta pamuklu bir bezle kulağını temizliyordu. Karısı dirseğine çarpan kapıyı açtı ve kulak zarına pamuklu çubuğu soktu. Acı hakkında konuşun.
Cerrahi bir onarım geçirdi ve hala işitme kaybı var.

Delikli bir kulak zarının nedenleri şunlar olabilir:

- Su kayağı durumunda olduğu gibi ani bir hava basıncının kulak zarına çarpması. Kulağa bir tokat aynı şeyi yapabilir.
- Pamuklu çubuk durumunda olduğu gibi doğrudan travma.
- İçeriden baskı. Östaki borusu düzgün çalışmıyorsa, basıncın sızıntıya neden olduğu noktaya kadar sıvı birikebilir. Ya da uçarken olduğu gibi barometrik basınçta ani, şiddetli bir değişiklik hasara neden olabilir.

Aşağıdakilerden herhangi biri meydana gelirse, delikli bir kulak zarından şüphelenebilirsiniz:

- Kulakta travma veya basınç ve ardından bazen tıslama sesiyle birlikte hemen işitme kaybı olur.
- Orta kulak enfeksiyonundan kaynaklanan şiddetli ağrı aniden geçer (sızıntı basınç birikimini azalttığında).
- Bulutlu sıvı—irin—kulak kanalından sızmaya başlar.

Otoskopunuz varsa, deliği görebilirsiniz. Ancak uzman yardımı alana kadar delikli bir kulak zarını kendi haline bırakın. Birçok küçük delik kendi kendine iyileşir. Sıvıyı kulaktan uzak tutun. Baş dönmesini tetikleyebilecek hızlı baş hareketlerinden kaçının. Ve yüksekliklerden uzak dur ve

Machine Translated by Google

tehlikeli makineler, çünkü aniden dengenizi uyarmadan kaybedebilirsiniz.

ORTA KULAK

Orta kulakta işler ters gittiğinde geçici işitme kaybı, kulak enfeksiyonu ve hatta kemik enfeksiyonu olabilir.

Sıvı Birikmesi: Efüzyonlu Otitis Media Seröz otitis olarak

da adlandırılan efüzyonlu otitis media - hadi buna OME diyelim - sadece orta kulakta enfeksiyon olmadan sıvı birikmesidir. Normalde orta kulaktaki dokular östaki borusunu boşaltan biraz sıvı salgılar. Tüp tıkanırsa veya şişerse -soğuk algınlığı, burun alerjileri veya bilinmeyen nedenlerden dolayı- sıvı birikir. Bu, etkilenen kulak kiri veya yabancı bir cismin neden olduğu işitme kaybından neredeyse ayırt edilemeyen bir işitme azalmasına neden olabilir.

İşitme kaybına OME'nin neden olabileceğine dair iki ipucu şunlar olabilir:

- Östaki borusunu da etkileyebilecek burun tıkanıklığınız var.
- Kulak kanalınız temiz, otoskop kontrolü ile onaylandı.

OME ayrıca kulak zarında ince değişikliklere neden olabilir, ancak bunlar zordur. çok fazla kulağa bakmadığınız sürece tespit etmek için. Bazen baş dönmesi olur.

Genellikle, zamanla, östaki borusunu tıkayan şişlik veya her ne ise gider ve sıvı boğazın arkasına tekrar normal şekilde akmaya başlar. Birkaç gün dekonjestan alarak, nemlendirici kullanarak ve birkaç saatte bir ılık su ile gargara yaparak acele etmeyi deneyebilirsiniz, ancak çoğu zaman sorun kendi tatlı zamanında çözülecektir.

Bazen östaki borusu ne yaparsanız yapın aylarca hareketsiz kalabilir. Bu durumda, sizi çıldırtıyorsa, kulak, burun ve boğaz cerrahı tarafından kulak zarının delinmesi bir seçenektir. Aslında, delme yoluyla boşaltma – ve drenaja devam etmek için tüplerin yerleştirilmesi – öğrenmeyi bozabilecek işitme kaybı potansiyelini tersine çevirmek için çocuklarda yetişkinlere göre biraz daha erken yapılır. Yetişkinler mi? Hey, zaten yeterince şey öğrendik.

Machine Translated by Google

Enfeksiyon: Akut Otitis Media Çoğu

insan, özellikle çocuklarda kulak enfeksiyonunu düşündüğünde, genellikle akut otitis media'yı düşünür. AOM, virüsler veya bakteriler östaki borusundan içeri girdiğinde ve boru düzgün çalışmadığı için dışarı çıkamadığında meydana gelir. Zamanla ve yeterli mikrop birikimi ile sorun büyüyerek tam bir enfeksiyona dönüşebilir. Çocukların ve yetişkinlerin kulakları farklı olduğu için -bir kere östaki borusu çocuklarda daha kısadır- çocuklar AOM'ye karşı daha savunmasızdır.

Akut otitis media, kulak içindeki ağrıya ek olarak işitme kaybına, baş dönmesine ve ateşe neden olabilir. Otoskoptan görülen kulak zarı kırmızı veya grimsidir. Enfekte kulağın altındaki boynun yan tarafındaki lenf düğümleri hassas ve şişmiş olabilir. Bazen enfeksiyondan önce soğuk algınlığı veya başka bir üst solunum yolu enfeksiyonu türü gelir.

Enfeksiyonun viral mi yoksa bakteriyel mi olduğunu bilmenin harika bir yolu yok, ancak 24 saat içinde antibiyotiksiz iyileşmeye başlayan enfekte insanların yüzde 60'ından biriyseniz, muhtemelen viraldir ve kendi kendine geçecektir. .

Antibiyotiğe başlarsanız, bunları tam olarak önerilen süre boyunca alın. Amoksisilin genellikle etkilidir, ancak bazı kulak enfeksiyonları buna dirençlidir.

Hemen hemen herhangi bir başka oral antibiyotik genellikle işi yapacaktır.

Kulağın durduğunu hissediyorsa, sıvı birikimi için uygulanan tedavilerin aynısı yardımcı olabilir. Ağrı için, reçetesiz satılan bir ağrı kesici veya varsa reçeteli uyuşturucu damlaları deneyebilirsiniz.

Kulağa sıcak bir şey koymak, kulağa birkaç damla ılık yağ koymak da ağrıya yardımcı olabilir. Bazı insanlar sarımsak yağı veya sığırkuyruğu yağının işe yaradığını bulur. Sadece damlaların çok sıcak olmadığından emin olun.

Kulak Enfeksiyonlarının Komplikasyonları

Kulak enfeksiyonları menenjite (omurilik enfeksiyonu), mastoidite (kulağın arkasındaki kemik enfeksiyonu) ve diğer kemik enfeksiyonlarına yol açabilir. Bunlar oldukça nadir olmakla birlikte, hayati tehlike oluşturabilirler ve mağdur ne kadar erken uzman yardımı alırsa o kadar iyi olur.

Machine Translated by Google

Menenjiti düşündüren bir ipucu, ağrılı ve sert bir boyundur. Bir bebek çok sinirli ve teselli edilmesi zor olacak. Kemiğin enfeksiyonu, enfeksiyon bölgesinde kemiğe hassasiyete neden olur. Sonuç olarak, kulak enfeksiyonu olan ve oldukça hasta görünen birinin en kısa zamanda kontrol edilmesi gerektiğidir.

İÇ KULAK

Küçük bir çocukken, ayakta duramayana kadar etrafta dönmenin eğlenceli olduğunu düşünürdüm. Şimdi sadece midemi bulandırıyor. Ancak döndürme, iç kulak problemlerinin olağan semptomlarını (denge kaybı ve mide bulantısı) deneyimlemenin harika bir yoludur. Gözleriniz ayrıca iç kulağınızın deneyimlediğiyle senkronize olmaya çalışarak öfkeyle ileri geri hareket eder.

Gerçek iç kulak sorunlarının nedenleri arasında iç veya orta kulak enfeksiyonları, tümörler, sıvı ve o bölgede iltihaplanmaya neden olan her şey bulunur.
Semptomlar hafif bir mide bulantısı veya dengesizlik hissinden sizin veya odanın döndüğü hissine (vertigo) kadar değişir. Bu duygu sabit olabilir veya
dalgalar halinde gel.

Altta yatan sorun bulunabilirse, tedavi edilmelidir. mide bulantısı için
rahatlama, aşağıdakilerden herhangi biri yardımcı olabilir:

- Oral bir ilaç: Reçete seçenekleri arasında prometazin, ondansetron ve meclizine bulunur. Tezgahın üzerinde daha düşük mukavemetli meclizine de mevcuttur (Dramamine Less Drowsy bir markadır). Almadan önce herhangi bir ilacın yan etkilerini, etkileşimlerini ve komplikasyonlarını öğrenin.
- Biraz zencefil: Zencefilli gazoz içerseniz, gerçek zencefil içerdiğinden emin olun.
- Akupresür: Başparmağınızı, avucunuzun tabanından yaklaşık iki inç uzakta, karşıdaki ön kolunuzun ortasına bastırın. Mide bulantısının geçmesi otuz saniye ile birkaç dakika arasında sürebilir.
- Basınç noktası tutması bilezikler: Bunlar genellikle eczanelerde bulunur.

Machine Translated by Google

Ayrıca biraz dinlenin; hızlı hareketlerden ve araba kullanmaktan kaçının; ve baharatlı yiyecekler, kafein ve alkolden kaçının. Semptomlar gelip gidebileceğinden, dengenizi kaybetmenin yaralanmayla sonuçlanabileceği durumlardan uzak durun.

Benign Paroksismal Pozisyonel Vertigo (veya Oda Neden Dönmeyi Durdurmuyor)

BPPV, iç kulak problemlerinin oldukça yaygın bir nedenidir ve genellikle tedavi olarak çalışan özel bir tedavisi vardır.

İç kulağınızın içinde kalsiyum kristalleri jel benzeri bir maddede bulunur. Kafa travması, ilerleyen yaş veya bilinmeyen bazı tetikleyiciler nedeniyle yerinden çıkabilirler. Yeterince kristal gevşerse, bazen küçük bir taş veya taşlar oluşturarak kulağın hassas denge sensörlerini tahriş edebilir. Benign paroksismal pozisyonel vertigoya neden olur. BPPV ile dönme hissi (vertigo) yoğun olabilir, ancak gelir ve gider (bu yüzden buna paroksismal denir) ve özellikle uzanırken (bu yüzden) başınızı belirli pozisyonlara getirerek ortaya çıkar. konumsal olarak adlandırılır).

Bu nedenle, oda yalnızca belirli pozisyonlara bakarken veya yatarken hareket ediyor veya dönüyor gibi görünüyorsa BPPV'den şüphelenebilirsiniz. Semptomlar genellikle sadece birkaç saniye sürer ve birkaç dakikadan fazla sürmez.

Dix-Hallpike manevrası adı verilen bir test, BPPV'nin teşhisine yardımcı olabilir. Doğru yapıldığından ve sonuçların doğru yorumlandığından emin olmak için test deneyimli bir sağlık kuruluşu tarafından yapılmalıdır. En azından, başınızı tutacak ve gözlerinizi muayene edecek başka birinin olması yardımcı olur.
Boyun problemleriniz varsa kesinlikle bir sağlık uzmanı olmadan denemeyin, çünkü manevra sorunları daha da kötüleştirebilir.

DIX-HALLPIKE MANEVRASI

Machine Translated by Google

1. Bir yatak veya masanın üzerine, sırt üstü yattığınızda başınız ucundan sarkacak şekilde oturun. (Ya da boynunuzun altına bir yastık koyabilirsiniz.)

2. Birinden başınızı kırk beş derece sağa çevirmesini isteyin ve tüm işlem boyunca gözlerinizi açık tutun.

Machine Translated by Google

3. Partneriniz size dönük başınızı tutarken, başınız masanın arkasından otuz derecelik bir açıyla yere doğru sarkana kadar uzanın - gözler hâlâ açık, kafa hâlâ kırk beş derece sağa dönük.

4. Eşinize gözlerinizi kontrol ettirin: Sırt üstü yatmak semptomlara yol açarsa veya eşiniz gözlerinizin hızla bir tarafa ya da diğerine kaydığını görürse (nistagmus adı verilen bir durum) test pozitiftir.

5. Test negatifse, baş dönmesinin artmadığından emin olmak için birkaç dakika rahat bir pozisyonda yatın.

Machine Translated by Google

6. Yavaşça arkanıza yaslanın ve testi başınızı sola çevirerek tekrarlayın.

EPLEY MANEVRASI

1. Dix-Hallpike manevrası için yaptığınızla aynı oturma pozisyonunda başlayın - bir partneriniz başınızı kırk beş derece çevirmiş halde semptomları ortaya çıkaran yönde tutar.

Machine Translated by Google

2. Partneriniz başınızı tutarken, başınız masadan, yataktan veya yastıktan sarkana ve zemine doğru yaklaşık otuz derece açı yapana kadar uzanın (yine, önceki manevrada olduğu gibi). Hangisi önce gelirse, bu pozisyonu otuz saniye veya vertigo semptomları azalıncaya kadar tutun.

3. Başınızı ters yöne çevirin ve merkezden kırk beş derece konumlandırın. 2. adımda olduğu gibi ayrılan süreyi bekleyin.

4. Başınız hala bu pozisyondayken, yüzünüz biraz yere dönük olacak şekilde yanınıza dönün. Ayrılan süreyi bekleyin.

Machine Translated by Google

5. Başınız hala o pozisyonda ve vücudunuz yan taraftayken tekrar oturun. Yine ayrılan süreyi bekleyin.

6. Semptomlar azalıncaya kadar 1'den 5'e kadar olan adımları tekrarlayın, ancak manevrayı üç defadan fazla tekrarlamayın.

7. Yirmi dakika boyunca rahat bir pozisyonda oturun. Sonra yavaşça durun.

Test, BPPV'niz olduğunu doğrularsa, Epley manevrası bunu düzeltebilir.

En azından Epley manevrasındaki ilk deneme, mümkünse, düzgün yapıldığından ve semptomlara yardımcı olduğundan emin olmak için bir tıbbi muayenehanede yapılmalıdır: eğer değilse, belki vertigonun başka bir nedeni vardır. Ve Dix-Hallpike manevrasında olduğu gibi, herhangi bir boyun probleminiz varsa sağlayıcınıza söyleyin.

Günün geri kalanında başınızı yukarı veya aşağı eğmekten kaçının. Beş gece boyunca, başlangıçta semptomlara neden olan pozisyonda uyumaktan kaçının. Bu manevrayı haftada en az günde bir kez veya en azından yirmi dört saat boyunca semptomsuz olana kadar gerçekleştirin.

Zamanın yaklaşık yarısı bu kalıcı bir tedavidir. Ama belirtiler gelirse geri, tüm sırayı tekrarlayın.

BURUN

Machine Translated by Google

Büyük burnun sadece görünüş için değil. Gelen havayı filtreler ve nemlendirir. Ve bu havayı ısıtmak için burun deliklerinde yüzeye yakın çok sayıda kan damarı bulunur. Yüzey kurursa veya kırılırsa, çok fazla kanama olabilir.

Birkaç burun kanamasını tedavi ettim ve diğer bölgelerdeki kanamalarda olduğu gibi, doğrudan baskı uygulamak genellikle birini durdurur. Çoğu insanın yaptığı hata, başını arkaya atıp burnuna buz torbası koymanın kanamayı durduracağını düşünmektir. Kafanı geriye yatırmanın tek yaptığı şey, kanın boğazından aşağı akmasına ve seni boğmasına izin vermektir. Ve buz torbası? Kan damarlarını daraltarak kanamayı yavaşlatabilir ama onları durdurmaz. Anahtar buz veya burnunuzun pozisyonu değil. Doğrudan baskıdır.

BURUN KANAMA NASIL DURDURULABİLİR

Burnunuz kanıyorsa, oturmak uzanmak yerine tercih edilir. Burundaki kan basıncını düşürür, kanamayı durdurmayı kolaylaştırır. Ancak başınız dönüyorsa, bayılma riskini almayın. Yere yatın veya başınızı dizlerinizin arasına koyun ve biraz daha baskı uygulayın.

Yatmuyorsanız, kanın boğazınızdan aşağı akmasına izin vermek için başınızı öne doğru eğin. Bu özellikle çocuklarda veya soluk borularından kan emmeye meyilli diğer kişilerde önemlidir.

Kanamayı durdurmak için:

1. Burnun etli kısmını kemikli kısmın yanında (hemen altında) sıkıştırın. Tek başına, en olası kaynağa doğrudan baskı uygulayarak çoğu kanamayı durdurur. Yaklaşık on dakika boyunca sıkıştırın.
2. On dakika sonra kanama tamamen durmadıysa, kanamanın hangi taraftan geldiğini belirlemek için bir burun deliğini, ardından diğerini sıkıştırın.
3. Kanayan tarafı bir tampon, pamuk, gazlı bez veya diğer temiz bezlerle paketleyin. Basınç uygulamak için sıkıca doldurun. Biraz rahatsız edici olabilir. Malzemeyi önce KY Jelly, petrol jölesi veya antibakteriyel merhem gibi bir yağlayıcı ile kaplamak bunu kolaylaştırabilir.
   Ambalaja az miktarda kan damarı püskürtmeyi düşünün.

Machine Translated by Google

Afrin veya Neo-Synephrine gibi bir yılanbalığı, onu yerleştirmeden önce. Kan basıncınız tedavi ediliyor ve kontrol altında olsa bile, yüksek tansiyonunuz varsa bunu yapmayın. Hala kanama varsa ancak burun deliklerini sıkıştırdığınızda duruyorsa, muhtemelen daha fazla tampona ihtiyacınız vardır.

4. Dolguyu yirmi dört ila kırk sekiz saat yerinde tutmak için burun deliğine bir parça bant yerleştirin. Salmastrayı çıkarmadan önce, başınızı geriye yatırarak ve ambalaj malzemesini ıslatmak için birkaç damla su uygulayarak burun astarına yapışmasını önleyebilirsiniz.

ARKA BURUN KANALI (GERİ YOL)

Kanama, kıstırma veya tıkama ile durmuyorsa, arka burun kanaması adı verilen ve tamponun yardımcı olamayacağı kadar geride olan bir duruma sahip olabilirsiniz. Burun kanamalarının yaklaşık yüzde 5'i bu kategoriye girer. Arka burun kanamaları bir arteri içerme eğiliminde olduğundan, hızlı bir şekilde çok fazla kan kaybedebilirsiniz. Hızlı bir şekilde uzman tıbbi yardım almak hayatınızı kurtarabilir.

Tıbbi yardım yoksa, arka burun kanamasını kendi başınıza kapatmayı deneyebilirsiniz, ancak süreç aldatıcıdır ve potansiyel olarak ön kanamadan daha tehlikelidir. Çok fazla basınç, dolaşımı keserek kendi hasarına neden olabilir. Daha da kötüsü, burnun veya boğazın arka kısmına yerleştirilen bir şey çözülürse, nefes borusundan solunabilir. Tabii ki, büyük bir burun kanamasından kan kaybetmek de tehlikelidir. Söylemeye gerek yok, uzman yardımı almak açık ara en güvenli yoldur. Sadece bu amaç için yapılmış ticari olarak temin edilebilen çift balonlu kateterler bulunmaktadır. Eğer bir tane varsa, bu senin en iyi şansın.

Talimatlarla birlikte gelmelidir. Benzer bir seçenek bir Foley kateterdir (Foley'in ne olduğu hakkında daha fazla bilgi için buraya bakın).

YABANCI VÜCUT

Eğer burnunuza sıkışmış yabancı bir cisim varsa, kolayca ulaşabiliyorsanız cımbız veya forseps ile tutmayı deneyebilirsiniz, ancak dikkatli olun yoksa kanamaya neden olur, çok fazla rahatsızlıktan bahsetmiyorum bile.

Başka bir yöntem, bir pamuklu çubuk üzerine biraz yapıştırıcı sürmek ve yapıştırıcıyı yabancı cisme dokundurmaktır. Bu yöntemi kullanırsanız, yapıştırıcıyı sürmemeye dikkat edin.

Machine Translated by Google

burun astarı.

Genellikle burnunuzdan bir şey almanın en kolay yolu, etkilenmemiş burun deliğini kapalı tutup üflemektir. Ancak burundaki yabancı cisimler söz konusu olduğunda olağan şüpheliler olan küçük çocuklar, bunu nasıl etkili bir şekilde yapacaklarını anlayamamış olabilirler. İşte o zaman bir "annenin öpücüğü" çok kullanışlı olabilir (aşağıya bakın).

Annenin Öpücüğü

Bu prosedürün adı küçük bir numaradan gelir: Çocuğun kaygısını hafifletmek için ona büyük bir öpücük almak üzere olduğunu söyleyin.

1. Ağzınızı çocuğun açık ağzına kapatın.
2. Etkilenmemiş burun deliğine basın.
3. Direnç hissedene kadar üfleyin. Bu, glottisin akciğerlere açılan deliği kapattığına dair ipucunuz, tıpkı yuttuğumuzda yaptığı gibi.
4. Direnci hissettiğinizde sertçe üfleyin. Bir puf, belki iki yap.

Araştırmalar, bunun zamanın yaklaşık yüzde 60'ında işe yaradığını bulmuştur.

Machine Translated by Google

7

KALP KALBE

SÜRPRİZ SINAV

Büyük bir şehir hastanesinde eğitim görürken, bir doktor bana önceki gece acil servise gelen bir adamdan bahsetti. Solgundu, tansiyonu düştü ve kalbi hızla atıyordu. Tedavi ve iyileşme sorunsuzdu, ancak anlattığı hikaye benzersizdi. Eyaletlerarası yoldan aşağı inerken, kalp atış hızının aşırı hızlanmaya başladığını hissettiğinde başka bir varış noktasına geçtiğini söyledi.

"Doc, çevredeki en şanslı adam ben olmalıyım. Bu kalp atışlarını daha önce de yaşadım ve tedavi etmek için bulduğum tek şey başımın üstünde durmak.
Şey, bu gece başladığında, kenara çektim ve tam da bunu yapmaya başladım. Ama aniden bir mucize gördüm. Tam orada, başım eğik, bacaklarımın arasında bu hastaneyi gördüm.
Gidilecek yerin burası olduğunu biliyordum ve işte buradayım."

Bunu uydurmuyorum. Ama öyle miydi? Doğru ya da yanlış:

C. Kalp sorununun her zaman bilinen bir tetikleyicisi vardır - bu onu başlatır.

B. Bu adamı incelemeden önce sadece hikayesini dinleyerek sorununu tahmin etmek mümkün.

C. Kulağa tuhaf gelen ama aynı zamanda işe yarayan başka yöntemler de var ya da bu tür kalp problemleri için daha iyidir.

D. Sorun endişe verici görünse de tehlikeli değildir.

Machine Translated by Google

YANITLAR

Yanlış. Çoğu zaman nedeni bilinmez ve bilinmeyen bir nedenle başlayabilir.
sebep.

B. Doğru. Supraventriküler taşikardi (SVT), en azından bildiğim, kafanın üzerinde durmanın durabileceği tek kalp sorunudur. SVT ile elektrik sinyalleri, normalde hızı kontrol eden kalp alanını atlar. Hızı dakikada 150 vuruş civarında tutmayı seven başka bir alan devralıyor. (Normal hız dakikada 60 ila 100 vuruştur.)

C. Doğru. Kendinizi tıkamak veya yüzünüze soğuk havlu atmak gibi SVT'yi durdurabilecek başka yöntemler de vardır. Doğru bir teşhis koymanın bir yolu olmadan ve uzman yardımı bir seçenek olmadığında, sadece denemek ve işe yarayıp yaramadığını görmek zorunda kalabilirsiniz.

D.Yanlış. Fazla çalışmasının yanı sıra, kalp dakikada bu kadar çok vuruşta verimli bir şekilde pompalayamaz. Kalp zaten zayıfsa veya dolaşım zayıfsa, SVT onu daha da kötüleştirebilir.

GÖĞÜS AĞRISI

Birinin göğüs ağrısı olduğunda, ilk düşünce - en büyük endişe - genellikle kalp krizidir. Bazen bir hastane ortamında bile sorunun bu olup olmadığını söylemek zor olabilir. Endişeleniyorsanız, riske atmayın. Mümkünse 911'i arayın.

Machine Translated by Google

KLASİK KALP KRİZİ BELİRTİLERİ Klasik

kalp krizi belirtileri, nefes darlığı, mide bulantısı ve terleme ile birlikte en az birkaç dakika süren göğsün ortasında sıkışma veya ezilme türünden bir ağrıyı içerir. Ağrı veya karıncalanma hissi sol kola, dirseğin altına veya çeneye doğru yayılır.

Ancak sorun şu ki, birçok kalp krizi klasik değil. Bazı kişilerde sadece nefes darlığı, mide bulantısı, kalp çarpıntısı veya sadece yorgunluk hissi vardır.

Evet, kim bazen bunlara sahip olmaz, değil mi? Öyleyse dikkat edilmesi gereken diğer ipuçlarına bakalım.

Risk Faktörleri

Sizi normalden daha fazla kalp krizi riskine sokan herhangi bir şey, şüpheli semptomlarınız olduğunda endişe ölçerinizi yükseltmelidir. Risk faktörleri bilinen kalp problemleri, aile öyküsü, yüksek kolesterol, diyabet ve iyi kontrol edilmeyen yüksek tansiyonu içerir. Sigara içmek, fazla kilolu olmak ve hareketsiz olmak da şansınızı artırır. Yaş da bir faktördür: otuz beş yaş ve üzerinde risk artar ve altmış beş yaş ve üzerinde oranlar en yüksektir.

Bununla birlikte, bilinen hiçbir risk faktörü olmayan bazı kişilerde kalp krizi olur, bu nedenle endişeleriniz varsa, güvenli tarafta olun ve mümkünse yardım alın.

Machine Translated by Google

Tedavi

İlk adım:

1. Göğüs ağrısının vücudunuzdan gelmediğinden kesinlikle emin değilseniz kalp, 911'i ara. Tereddüt etme. Saniyeler sayılabilir ve bir ambulans, arabanızda bulunmayan hayat kurtarıcı ekipmana ve uzman yardımına sahip olacaktır. Yine de, 911 müsait değilse, hastaneye götürülmek bir sonraki en iyi seçeneğiniz olabilir.

2. Bir aspirini çiğneyin ve yutun. (Teorik olarak çiğnemek, bir kısmı ağzınızda erir ve mukoz membranlardan geçer çünkü ilaç kan dolaşımınıza daha hızlı karışır.) Kalp krizinin kötüleşmesine neden olan atardamarınızdaki pıhtının tutulmasına yardımcı olabilir. Bir bebek aspirini yeterlidir, ancak herhangi bir boyut işe yarar.

3. Yere yatın ve rahatlamak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Rahatlatıcı kısmın çok şey istediğini biliyorum ama kalbine olabildiğince az fiziksel ve zihinsel stres koymak istiyorsun. yapabildiğin gibi.

4. Halka açık bir yerdeyseniz, kalbinizin yaşamı sürdürmeyen bir ritme girmesi, yani bayılmanız ve kalp masajına ihtiyaç duymanız ihtimaline karşı, birisinin size en yakın otomatik eksternal defibrilatörü (AED) bulmasını sağlayın. en, uzman yardımı

alamıyorsanız:

- Alabildiğiniz kadar oksijen alın. Bir teneke kutunuz varsa, onu kullanın. Açmıyorsanız, birinin bir pencere açmasını sağlayın (dışarı çok soğuk değilse; aşağıya bakın). Sigara içmeyin veya soluduğunuz havada sigara içmeyin.
- Sıcak kalmaya çalışın. Gerekirse bir battaniye kullanın. Üşüyorsanız, vücut sıcakken olduğu kadar iyi çalışmaz ve daha fazlasını kullanmak zorundadır. enerji.
- Ağrı için elinizdeki her ilacı kullanın.
- Dinlenme. Yatak istirahati kalbe daha az baskı yapmak için çok önemlidir. Kalbe iyileşmesi için zaman tanımak için haftalarca devam etmeli, ama bu açıkçası pek pratik değil, bu yüzden mümkünse üç gün boyunca ya da en azından

Machine Translated by Google

ağrı geçtikten yirmi dört saat sonra. Bundan sonra, yemek için oturmaya ve tuvalete gitmeye başlayın.

- En az altı hafta yorucu egzersiz yapmayın.
- Kan hastalığınız veya ülseriniz yoksa veya varfarin (Coumadin) kullanmıyorsanız, günde bir aspirine süresiz olarak devam edin.
- Mümkün olan en kısa sürede bir doktora görünün.

Otomatik eksternal defibrilatör

Bazen bir kalp atmayı bıraktığında, tamamen hareketsiz kalmak yerine kalp kası titrer. Vurmasını sağlayan elektrik sistemi hala orada, sadece düzgün çalışmıyor. Bu duruma ventriküler fibrilasyon (V-fib) denir.

Kalp tıbbi bir defibrilatör ile ne kadar erken şoklanırsa, normal ritmine dönme şansı o kadar iyi olur. Göğüs kompresyonlarının başlıca nedenlerinden biri, bu şok uygulanana kadar kanın beyne akmasını sağlamaktır.

Bir defibrilatör eskiden yalnızca tıp uzmanları tarafından kullanılabilirdi, ancak şimdi genellikle halka açık yerlerde bir defibrilatör bulabilirsiniz. Duvardaki bir kutudaki aed harflerini arayın. Tek yapmanız gereken kutuyu açmak ve makineyi çalıştırmak. Bilgisayarlı bir ses, adımlarda size yol gösterecektir. Pedleri nereye yerleştireceğinizi size söyleyecek ve makine kalbin V-fib'de mi yoksa başka bir ritimde mi olduğunu kontrol edecektir. Makine kalbin bir şoka ihtiyacı olduğunu düşünürse, cihazı şarj etmek için bir düğmeye basmanızı ve ardından şoku iletmek için bir düğmeye bastığınızda geri durmanızı söyleyecektir.

Machine Translated by Google

GÖĞÜS AĞRISININ DİĞER NEDENLERİ

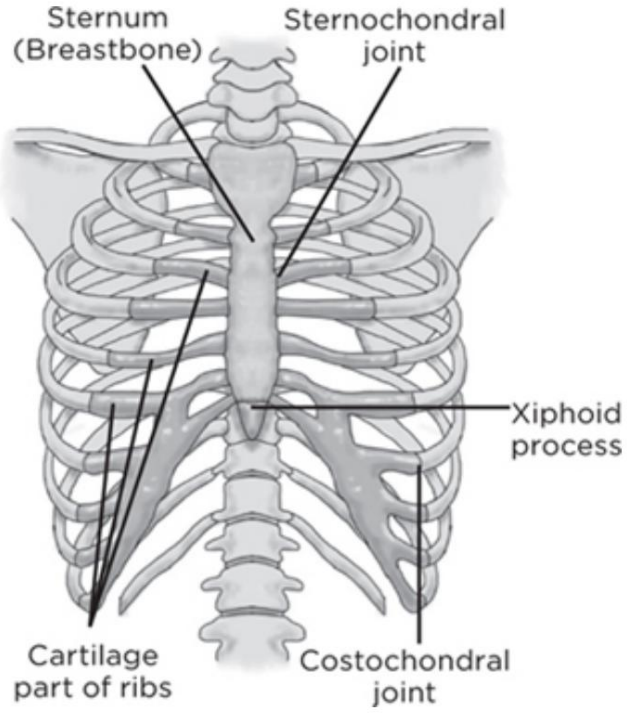
Göğüs ağrısı neredeyse her zaman dört yerden birinden gelir:

1. Göğüs duvarı (kaburgalar, omurga ve kaslar)—örnekler arasında kas gerginliği ve kostokondrit (bazı kaburga eklemlerinde iltihaplanma) bulunur.
2. Kalp veya kan damarları—örnekler arasında anjina, miyokardit (kalp kası iltihabı) ve diseksiyon yapan bir anevrizma (aortta yırtılma, ana arter)
3. Akciğerler veya akciğer zarı—örnekler arasında plörezi bulunur. (akciğer zarının iltihabı), pnömoni, pulmoner emboli (akciğerlerde bir arterin tıkanması) ve pnömotoraks (çökmüş bir akciğer)
4. Yemek borusu—örnekler arasında hazımsızlık (mide ekşimesi) bulunur

Bir kas suşu, ısı, dinlenme ve bir NSAID (aspirin, Advil veya Aleve gibi steroid olmayan bir anti-inflamatuar ilaç) ile diğer herhangi bir suş gibi tedavi edeceğiniz bir şeydir. Diseksiyon yapan bir anevrizma, acil uzman bakımı ve olası ameliyat gerektirir. Dakikalar fark yaratabilir.

kostokondrit

Machine Translated by Google



Kaburgalarınızın göğüs kemiğinize bağlandığı yerden başlayıp yanlara doğru uzanan ilk birkaç santim kıkırdaktan yapılmıştır. Meme başı hattının çevresinde kıkırdak kısım kemikli kaburgaya bağlanır. Bu bağlantıların veya eklemlerin her ikisi de genellikle çok az hareket eder. Ancak herhangi bir eklem gibi iltihaplanabilir - hatta burkulabilir - ve ağrılı hale gelebilirler. Bu iltihabın olası nedenleri arasında tekrarlayan itme ve çekme, kronik öksürük ve büyük göğüsler yer alır.

Kostokondritiniz olabileceğine dair bir ipucu, derin nefesler veya kol hareketleriyle kötüleşen kaburga eklemi bölgelerindeki göğüs ağrısıdır. Eklem bölgesine basmak da ağrıyı daha da kötüleştirir.

İbuprofen (Advil) veya naproksen (Aleve) gibi bir iltihap önleyici almak, orta sıcaklığa ayarlanmış bir ısıtma yastığı kullanmak veya bölgeye her iki ila dörtte bir yaklaşık yirmi dakika sıcak havlu uygulamak gibi ağrıya yardımcı olabilir. saat. Ağrıya neden olduğunu düşündüğünüz aktiviteden kaçının. Büyük göğüsleriniz varsa, tam destekli iyi bir sutyen giyin.

Ağrı şiddetliyse, doktor geçici rahatlama için eklemi bir anestezik (uyuşturucu ilaç) ile enjekte edebilir. Bazen daha uzun süreli rahatlama için bir steroid enjeksiyonu eklenir.

Machine Translated by Google

Angina

Angina pektoris veya kısaca angina, geçici veya geri dönüşümlü bir kalp krizi olarak düşünülebilir. Tıkandığında kalp krizine neden olan aynı kalp arterlerini etkiler. Angina tehlikelidir ve mümkün olan en kısa sürede tanınmalı ve onlara ulaştıktan sonra uzmanlar tarafından tedavi edilmelidir.

Anjinanız olduğunda, atardamarlar tamamen tıkanmak yerine genellikle yağlı plaklarla (ateroskleroz adı verilen bir durum) daralır. O kadar daralırlar ki bazen kalp kasına yeterli kan sağlayamazlar.

Anginal ağrı, kalbin "Yardım edin! Burada ölüyorum." Göğüs ağrısı egzersizle ortaya çıkıyorsa ve istirahatle beş dakikadan daha kısa sürede kayboluyorsa anjinadan şüphelenebilirsiniz. Olmazsa, kalp krizi geçiriyor olabilirsiniz.

Daha önce anjina semptomları yaşamadıysanız, ona bir kalp gibi davranın. saldırı. Mümkünse 911'i arayın.

Anginanız olduğunu biliyorsanız ve değerlendirildiyseniz, yaşam tarzı değişiklikleri için öneriler ve acil yardım almanız gerektiği anlamına gelen belirtiler de dahil olmak üzere doktorunuzun talimatlarına uyun. Mümkünse, ağrı normal anjina ataklarınızdan daha uzun sürerse 911'i arayın.

Kan akışını artırmaya ve kalbinizdeki iş yükünü azaltmaya yardımcı olarak anjini tedavi edebilen birçok ilaç vardır. Bunlara nitrogliserin, aspirin, klopidogrel (Plavix) gibi pıhtı önleyici ilaçlar, beta blokerler, kalsiyum kanal blokerleri ve diğer kan basıncını düşürücü ilaçlar dahildir.

Gerektiğinde ek oksijen de yardımcı olabilir. Dumandan uzak durun.

Bacak Angina Aralıklı

topallama veya bacak anjinası, bacak kaslarını ve onları besleyen arterleri içermesi dışında angina pektoris (pectoris göğüs anlamına gelir) ile aynı prensibi takip eder. Bu bozukluğunuz varsa, belirli bir düzeyde yürümek bacak ağrısına neden olur. Durmak onu rahatlatır. Yardımcı olan reçeteli ilaçlar var.

Çeşitli nedenlerle nitrogliserin ve anjina pektorisi tedavi eden diğer bazı ilaçlar bacak arterleri için o kadar etkili değildir. gine ek ginkgo biloba göstermiştir

Machine Translated by Google

birkaç çalışmada söz. Bazen cerrahi çözümdür, çünkü atardamar tamamen tıkanırsa bir ayağınızı veya bacağınızı kaybedebilirsiniz. Sigara içmek büyük bir risk faktörüdür.

TANSİYON

Her şey sırayla. Kan basıncı iyi bir şeydir. Eğer hiç yoksa, öldün. Hayatta kalma durumunda, baş dönmesi, travma, ateş, şiddetli baş ağrısı, burun kanaması veya olası dehidrasyonu olan herhangi bir kişinin kan basıncını kontrol etmek istersiniz ve herhangi bir tıbbi sorunu kontrol ediyorsanız ve bir manşet varsa hemen hemen her zaman rutin bir önlem olarak. . Genel fikir birliği, 120/80'in normal bir kan basıncı olduğudur. Bunun biraz üzerinde bile uzun vadeli kalp hastalığı riskinizi artırır. Sistolik okuma (ilk sayı) örneğin 180-200 civarında olursa veya diyastolik okuma (ikinci sayı) 120 veya daha fazla olursa, kalp ve beyin için çok gerçek ve acil bir tehdit haline gelir - muhtemelen önde gelen kalp krizi veya felç için.

Öte yandan, 120/80'in altında bir okuma, bazı insanlar için normal ve hatta sağlıklı olabilir. Onlar için olağan dışı olmadığı sürece; iyi hissediyorlar; ve anemi, dehidrasyon veya zayıf bir kalp belirtisi yok, örneğin 90/60 gibi bir şey bile sorun değil. Ama bazen değil. Peki nasıl anlatabilirsin?

İyi bir kural, kan basıncı düşükse ve kişi uyanıksa, normal okumasının ne olduğunu sorun. Ardından, nabzı kontrol edin. 100'ün üzerindeyse, bu, belki de bulamadığınız bir yaradan veya iç kanamadan dolayı dehidratasyon veya kan kaybının bir işareti olabilir. 60'ın altındaki bir nabız, düşük kan basıncının bir tür kalp probleminden veya felç gibi nörolojik bir şeyden kaynaklandığı anlamına gelebilir. Veya kişi beta bloker kalp ilacı kullanıyor olabilir.

Ayrıca, uzun mesafe koşucuları ve bisikletçilerin normal nabızları 60'ın altında olabilir.

Ancak nabız ne olursa olsun, 90/60'ın altındaki herhangi bir kan basıncı veya normalden otuz puandan fazla düşen herhangi bir kan basıncı, ciddi sorunların bir göstergesidir ve mümkünse altta yatan nedeni bulup tedavi etmek için acil uzman müdahalesi gerektirir.

Bu arada uzanmak yardımcı olabilir. IV sıvılar yaygın bir tedavidir.

Machine Translated by Google

KAN BASINCI NASIL KONTROL EDİLİR

İlk yardım malzemelerinizle birlikte bir kan basıncı manşonu bulundurmayı düşünün. Otomatik manşonun kullanımı daha kolaydır ve rutin ev kontrolleri için uygundur (yüksek tansiyonunuz varsa bu iyi bir fikirdir). Ancak manuel olan pilsiz çalışır, paketlemesi daha hafiftir ve turnike olarak ikiye katlanabilir.

Manuel manşet nasıl kullanılır:

1. Manşeti, kişinin üst kolunun (veya manşet tipi).
2. Ekteki balonu kullanarak manşete hava pompalayın. Pompalarken göstergedeki iğneyi izleyin. İğne yukarı çıkmıyorsa, balonun doğru konumda olduğundan emin olmak için balonun yanındaki borudaki küçük düğmeyi çevirmeniz gerekebilir. İçine pompaladıktan sonra kaçmaya çalışan havayı kapatacak şekilde döndürülmelidir.
3. İğne ileri geri zıplamayı bıraktığında, kan akışını kesmiş olursunuz. (Manşet turnike oldu.) Pompalamayı bırakın.
4. Bir stetoskopunuz varsa, nabzı dinlemeye hazırlanmak için onu kişinin dirseğinin iç kısmından tutun.
5. Havanın yavaşça dışarı çıkması için balonun üzerindeki gümüş düğmeyi biraz çevirin.
6. Göstergeyi izlerken, kalp atışının ilk atışını steteskopla dinleyin. O noktadaki gösterge basıncı sistolik okumadır—120/80'de 120. (Kanın ilk fışkırtabildiği basınçtır. Bu, atardamar duvarının aldığı en yüksek basınçtır. Kalp attığında olur.)
7. Daha fazla hava çıktıkça, gümleme kaybolacaktır. o zaman manşet basınç, tüm kanın her zaman içinden geçtiği bir noktaya ulaşır. Bu diyastolik okumadır—120/80'de 80. (Atardamar duvarının aldığı en düşük basınçtır; kalp atışları arasında gerçekleşir.)

Steteskopunuz yoksa, manşetin basıncını düşürürken radyal nabzı (bilekte) hissedin. Bir nabız tespit ettiğinizde, bu sistolik okumadır.
Diyastolik basıncı bu şekilde kontrol edemezsiniz, ancak genel bir fikir edinebilirsiniz.

Machine Translated by Google

sistolik son derece düşük veya yüksek olup olmadığı. Bu yöntem, çok fazla hareket ve gürültü olduğunda veya kan basıncının otomatik bir manşetin algılayamayacağı kadar düşük olduğu durumlarda en iyi seçeneğiniz olabilir.

YÜKSEK KAN BASINCI İÇİN İLAÇSIZ TEDAVİLER Kronik yüksek

tansiyonunuz (hipertansiyon) varsa, reçeteli ilaçlar hayat kurtarıcı olabilir. Bir hayatta kalma durumunda ilaçlarınızı alamıyorsanız, işte size yardımcı olabilecek bazı şeyler:

- Yüksek sodyumlu yiyecek ve içecekleri azaltmak
- Potasyum açısından zengin besinler yemek (hipertansiyonunuz böbrek hasarına neden olmadıysa, ki bu rutin kan testleri ile saptanabilir)
- Magnezyum ve kalsiyum takviyesi almak

Kalbe Yardımcı Olabilecek Takviyeler

Kalbiniz zayıf olduğunda ve reçeteli ilaç almanız imkansız olduğunda, bu takviyeler sizi devam ettirebilir. Ancak normal durumlarda, bunlardan herhangi birini almadan önce doktorunuza danışın ve dozajları, etkileşimleri ve yan etkileri okuyun, çünkü bu takviyeler mükemmel olmaktan uzaktır. Bazen, bazı insanları daha da kötüleştirir veya zaten aldıkları şeye müdahale ederler.

- L-karnitin, anjina, aralıklı topallama (bacaklarda anjina) ve konjestif kalp yetmezliği tedavisinde umut vaat etmektedir. Dozaj günde üç kez 1000 miligramdır. Bununla birlikte, bazı araştırmalar, bir yıldan fazla kullanmanın aslında kalp hastalığı riskinizi artırabileceğini öne sürdü.

- Alıç özü, kalbin biraz daha güçlü pompalamasına, kan akışını artırmak için arterleri genişletmesine ve kan basıncını düşürmesine yardımcı olabilir. Kalp problemleriyle ilgili olarak, hafif konjestif kalp yetmezliğinin tedavisinde en etkili olduğu gösterilmiştir. Ancak bazen semptomları daha da kötüleştirebilir. Ve diğer kalp ilaçları ile kötü etkileşimleri olabilir. Sadece bir doktor gözetiminde almalısınız. Dozaj, günde iki kez 250 miligram ila 100 miligram arasında değişir.

- Koenzim Q10, kan basıncını düşürebilir ve konjestif kalp yetmezliğinin tedavisine yardımcı olabilir. Hamileyseniz veya warfarin (Coumadin) gibi reçeteli bir kan sulandırıcı kullanıyorsanız almayın. Doz günde iki kez 50 ila 100 miligramdır.

Machine Translated by Google

• Balık yağı, trigliserit seviyenizi (bir tür kötü kolesterol) düşürebilen, HDL kolesterol seviyelerini (iyi tip) artırabilen, iltihabı ve kan pıhtılaşmasını en aza indirmeye yardımcı olan ve kan damarlarını sağlıklı tutan omega-3 yağ asitlerine sahiptir.

• Her gün bir veya iki diş çiğ sarımsak yemek, kanın düşmesine neden olabilir basınç yüzde 7-8 ya da öylesine

• Yeterli miktarda D ve C vitamini almak (eksiklikler kan basıncını yükseltebilir) • Etiketli

önlemler kan basıncı üzerinde olası bir etkiyi listelemedikçe reçetesiz satılan ilaçlardan ve burun spreylerinden kaçınmak

• Fazla kilonuz varsa kilo vermek

• Düzenli, orta düzeyde egzersiz yapmak (bir tedaviye başlamadan önce doktorunuza danışınız). güçlü program)

Hayatta kalma durumuna girmeden önce, ilaç ihtiyacınızı azaltmak için doktorunuza bunlardan bazılarını şimdi dahil etmesini isteyin.

Tansiyonunuzun yüksek olduğunu düşünmüyorsanız ancak son bir yıl içinde kontrol edilmediyseniz, emin olmak için bir kliniğe gidin. Hipertansiyonun genellikle hiçbir belirtisi yoktur; sadece sessizce kalbe ve kan damarlarına zarar verir.

HIZLI KALP HIZI

Normal bir kalp atış hızı 60 ila 100 arasındadır (bazı sporcular için biraz daha düşüktür). 100-110 hızında gidiyorsa ve düzenli bir ritimdeyse (belki birkaç atlama), aşırı yorgun veya gergin olabilirsiniz. Birkaç dakika oturun veya uzanın ve rahatlamaya çalışın.
Dehidrasyon, ateş ve anemi de kalbin bu şekilde hızlı atmasına neden olabilir. Altta yatan nedeni tedavi ettiğinizde oran düşmelidir. Elbette egzersiz, oranın geçici olarak çok daha yüksek olmasına neden olabilir.

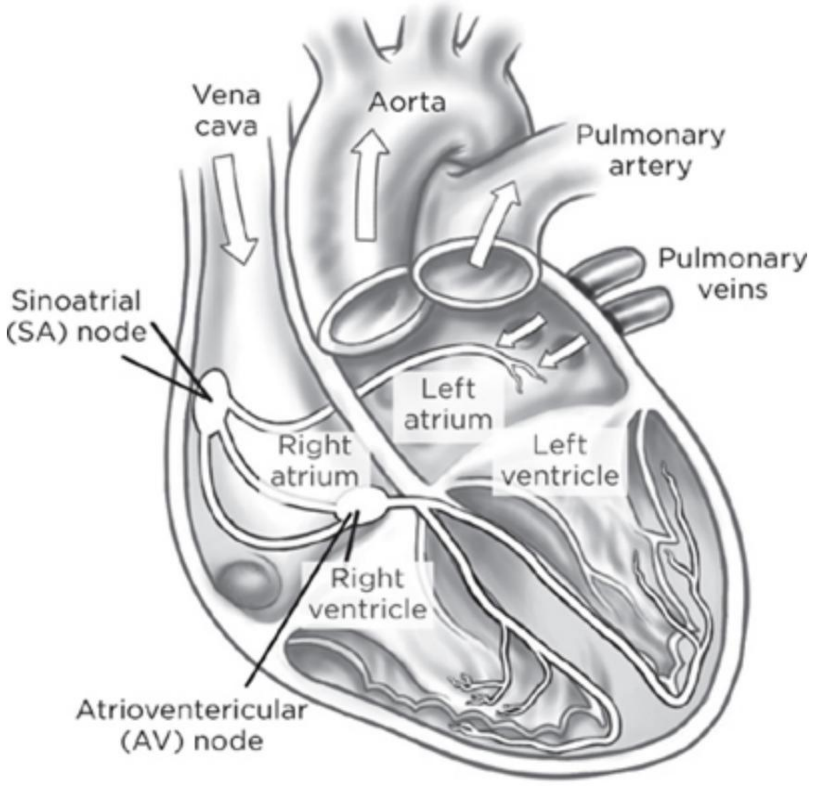
Hızlı bir kalp atış hızı doğrudan kalp problemlerinden kaynaklanıyorsa, çoğu zaman sahada kişinin dinlenmesi dışında yapılacak pek bir şey yoktur. Paroksismal supraventriküler taşikardi bir istisnadır.

Machine Translated by Google

PAROKSİSMAL SÜPRAVENTRİKÜLER TAŞİKARDİ (PSVT) Kalp,

kanın vücuda etkili bir şekilde pompalanmasını sağlamak için tümü senkronize olan elektrik sinyalleri gönderir ve alır. Bu sinyaller bozulduğunda, kalp anormal bir şekilde atıyor ve işini de yapamıyor.

Bu tür sinyal arızalarının neden olduğu çeşitli anormal kalp atış hızı türleri vardır. Ancak özellikle paroksismal supraventriküler taşikardi veya PSVT için uzman bakımı imkansız olsa bile düzeltmeye çalışabileceğiniz bazı hileler vardır. ("Paroksismal", gelip gittiği anlamına gelir. "Taşikardi", "hızlı kalp atışı" anlamına gelir. "Supraventriküler", sorunun nerede başladığını gösterir - ventriküllerin üstünde.)



Hızlı Nabız için Hızlı Kontrol

Kalp atış hızı, dakikadaki atış sayısı olarak ölçülür. Saniye ibresi olan bir saatiniz varsa, on saniye boyunca kalp atışlarını sayın ve ardından altı ile çarpın. Veya on beş saniye boyunca vuruşları sayın ve dört ile çarpın.

Saatiniz yoksa nabzınızı ölçerken “Stayin' Alive” veya “Another One Bites the Dust” şarkısını mırıldanın. Her iki ezginin de temposu

Machine Translated by Google

dakikada yaklaşık 100 vuruş, yani kalp şarkılardan çok daha hızlı atıyorsa, hızlı bir kalp atış hızıyla uğraştığınızı bilirsiniz.

Ayrıca normal bir oran için bir fikir edinmek için önceden pratik yapabilirsiniz. Nabzınızı hem sayarak hem de saymadan kontrol edin, böylece ihtiyacınız olduğunda saatiniz yoksa, hızın çok hızlı olduğunu fark edebilirsiniz. Nabzın nasıl kontrol edileceğine dair bir özet için buraya bakın.

İpuçları

PSVT genellikle 150-180 civarında, bazen daha yüksek bir kalp atışına neden olur. Semptomlar, kalp atışı hissinden veya göğüste sıkışma hissinden hiç semptom olmamasına kadar değişebilir. Baş dönmesi yaygındır. Benzer semptom ve oranlara sahip, tümü ilaçlarla veya tıbbi prosedürlerle tedavi edilen başka SVT türleri de vardır, ancak bunların aksine, PSVT'nin birdenbire başlayıp aynı şekilde durması daha olasıdır (dolayısıyla "paroksismal" olarak adlandırılmıştır) . Ve aşağıda açıklanan vagal manevraların bazen duracağı tek SVT'dir.

Bazı

reçeteli ilaçlar, sigara, anksiyete, eğlence amaçlı ilaçlar ve Wolff-Parkinson White sendromu (bazı insanların doğuştan sahip olduğu hafif bir elektrik sistemi anormalliği) adı verilen bir durum gibi yroid hastalığı PSVT'ye neden olabilir . Çoğu zaman, yine de, neden bilinmemektedir.

Tehlikeler

Bir PSVT epizodu sırasında kalp kanı verimli bir şekilde pompalayamadığından, sorun tedavi edilmezse aşırı çalışabilir. Sağlıklı bir kalp, kalıcı bir yaralanma olmadan bir süre buna dayanabilir, ancak PSVT, kalp zaten dar arterler (ateroskleroz), konjestif kalp yetmezliği veya kanın yeterli oksijen almasını engelleyen akciğer sorunları tarafından yüklenmişse özellikle tehlikeli olabilir.

Tedavi

PSVT'yi tedavi eden ve bazıları bunu önlemeye yardımcı olabilecek reçeteli ilaçlar vardır. Ancak tıbbi yardım alana kadar yapabileceğiniz birkaç şey var.

Machine Translated by Google

kalp atış hızınızı normale döndürmeye çalışın. Bütün bunlara vagal manevralar denir. Beyin sapından karına uzanan vagus siniri, diğer birçok işlevin yanı sıra kalp atış hızını kontrol etmeye yardımcı olan önemli bir sinirdir.

Valsalva manevrası: Nefesinizi tutun ve sanki kabızmışsınız ve bağırsak hareketi yapmak için zorlanıyormuşsunuz gibi gergin bir şekilde aşağı inin. Bunu beş saniye boyunca yapın, sonra nefes alın. Göğsünüzdeki ve dolayısıyla içindeki büyük kan damarlarındaki basıncı değiştirir. Vücudunuz, kalbinizin yavaşlaması gerektiğini düşünerek aldanır. Nabız yavaşlamıyorsa tekrar deneyin.

Valsalva manevrasını yapmanın başka bir yolu da parmağınızı boğazınıza sokup ağzınızı tıkamaktır. Veya burun deliklerinizi sıkıştırın, ağzınızı kapatın ve sanki kulaklarınızdaki basıncı eşitlemeye çalışıyormuş gibi nefes verin. Birkaç öksürük de denemeye değer olabilir.

Buzlu su ile yüz bakımı: Buzlu suya veya hatta soğuk suya erişiminiz varsa, yüzünüzü birkaç saniye suya daldırın. Ya da sadece bir buz torbasına veya soğuk bir beze vurun. Dalış refleksi olarak bilinen şeye neden olarak, vagus sinirinizi kalbinizi yavaşlatması için uyarır. Bazı çocukların soğuk su altında beyin hasarı olmadan dakikalarca hayatta kalmasını sağlayan aynı reflekstir.

Karotis manevrası: Kan basıncının geçici ama çok hızlı düşmesi gibi olası yan etkilerden dolayı aslında doktor muayenehanesinde yapılmalıdır.

Yere yatın ve çenenizin hemen altında karotis nabzınızı bulun. Orada çok hassas sinir lifleri var. Beş saniye boyunca sıkıca masaj yapın. Taşikardiye PSVT'den başka bir şey neden olsa bile, hızlı bir kalp atış hızını normal bir kalp atış hızına sıfırlayabilir. Ancak bu diğer durumlardan birine sahipseniz, masajı durdurduğunuz anda kalp atış hızı tekrar yükselir.

Uyarı: Nadir durumlarda, karotis manevrası boyunda bulunan bir kan pıhtı parçasını koparıp felce neden olabilir. Altmış beş yaş ve üstü yaşlı insanlara veya inme öyküsü olan kişilere uygulamayın. Kalbin birkaç atım atlamasına neden olursa veya kan basıncı hızla düşerse bayılmaya da neden olabilir.

Headstand: Ve sonra, bu bölümün başındaki hikayede olduğu gibi (burada), otuz saniye boyunca başınızın üzerinde durmanın tek yol olduğuna yemin eden birkaç kişi var.

Machine Translated by Google

Önleme PSVT'nin

geri gelmesini önlemek için tütün, kafein veya alkol kullanmayın. Düzenli egzersiz yapın. Ve stresi sınırlayın veya meditasyon, biofeedback veya diğer sakinleştirici alternatifleri deneyin.

PANİK ATAK

Panik atak, tıpkı bir kalp krizi gibi hissedebilir ve aynı derecede korkutucu olabilir. Aslında, panik atak geçiren bazı insanları kalplerinde olmadığına ikna etmek zordur, çünkü semptomlar çok korkutucudur.

Panik ataklara neyin sebep olduğundan emin değiliz, ancak bazen belirli bir neden olmaksızın vücudunuzun savaş ya da uçuş moduna girmesiyle ilgili olduğunu düşünüyoruz. Ve öyle görünüyor ki bazı insanların vücutları bunun için diğerlerinden daha düşük bir tetikleme noktasına sahip.

Bol oksijen alsanız bile, kanınızdaki karbondioksit seviyesi belirli bir eşiği geçerse nefes darlığı çektiğinizi biliyoruz. Bazı araştırmalar, panik atak geçirmeye meyilli insanların biraz farklı nefes aldıklarını ve bu da karbon dioksitlerini bu eşiğe yakın, sabit bir düşük seviyede tuttuğunu bulmuştur.

İPUÇLARI

Panik atak neden olabilir:

- Parmaklarda, ayak parmaklarında veya yüzde karıncalanma
- Ellerde veya ayaklarda kas krampları
- Göğüste sıkışma
- Yaklaşmakta olan bir kıyamet duygusu

e nabız hızı yüksek olabilir, ancak muhtemelen 120'yi geçmez. Kandaki oksijen seviyesi normaldir. Nabız oksimetresi (buraya bakın) , parmak ucunuza kayan ve kanınızdaki oksijeni ölçen, tezgahta satılan küçük bir cihazdır.

Açlıktan ölüyormuş gibi hissetseniz bile panik atak geçirdiğinizde

Machine Translated by Google

hava için, bir nabız oksimetresi, kandaki oksijen seviyenizin yüzde 100'de veya buna yakın olduğunu gösterecektir. Eğer yaşıyorsanız, kalp ve akciğer problemlerini gerçekten ortadan kaldırmanın tek yolu

Kalp krizi belirtileri, tıbbi bir tesiste bir dizi testten geçmektir.

TEDAVİ

Tercihen burnunuzdan yavaş nefes almaya konsantre olun. Büzülmüş dudaklarınızdan dışarı üflemek için yaklaşık altı ila sekiz saniye ayırın (ıslık çalacakmışsınız gibi büzülmüş). Nefes alırken karnınızı genişleterek kullanmaya çalışın. Bir elinizi karnınıza koymak, bunu yapmaya odaklanmanıza yardımcı olabilir. Panik atakta hızlı nefes almaya başladığınızda normalden daha fazla karbondioksit kaybedersiniz. at, daha fazla havaya ihtiyaç duyduğunuz yoğun hissi de dahil olmak üzere birçok semptomunuzu yaratır. Hava için yutkunmak, daha fazla karbondioksit kaybetmenize neden olur, bu da sizi daha fazla nefes darlığına neden olarak döngü

Yavaş karın solunumu çalışmıyorsa, bunu bir kese kağıdına nefes alırken yapmayı düşünün. Tabii ki, akciğer hastalığınız varsa, bu o kadar da iyi bir fikir olmayabilir, çünkü aksi halde alacağınızdan daha az oksijen alırsınız. (Nefes aldığınızda aldığınız yüzde 21'in aksine, solunan hava ortalama yüzde 17 oksijen içerir.) Ancak akciğer hastalığı olmayan bizler için, solunan hava bol miktarda oksijen sağlar. Torba bir veya iki dakika içinde yardımcı olmadıysa, semptomlarınıza neden olabilecek kalp ve akciğer problemlerini düşünmeye başlamalısınız.

Anksiyete ilaçları da yardımcı olabilir.

ÖNLEME Farklı

insanlar için farklı önleme yöntemleri işe yarar. Bunlar iyi bir geçmişe sahip olanlardan bazıları:

- SSRI ailesindeki antidepresanlar (seçici serotonin geri alımı inhibitörleri), Celexa, Paxil, Prozac ve Zoloft gibi
- Altta yatan herhangi bir kaygının

tedavisi • Doğru nefes alma veya meditasyon gibi bir gevşeme tekniği

Machine Translated by Google

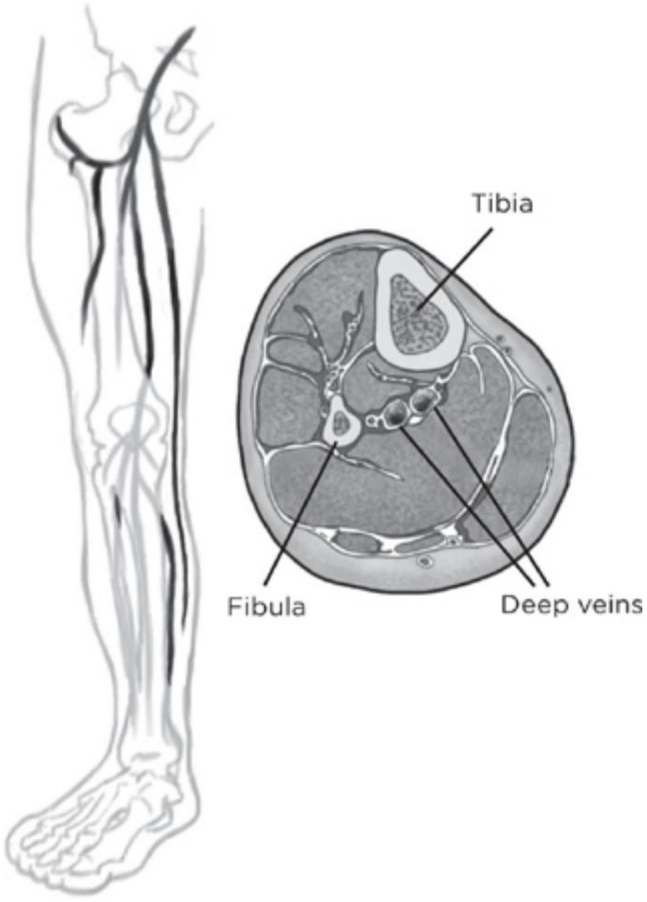
• Tütün kullanımını bırakmak

• Kafein alımını sınırlamak

• Çinko ve magnezyum takviyeleri almak

BACAKLARDAKİ KAN Pıhtıları

Bacaklarında kan pıhtıları olan çoğu insan, yumuşak doku veya kasta kalan nispeten zararsız türe sahiptir. Bir bacağını çarptılar ve bir düğüm hissettiler. Bu tehlikeli değil.



Bacaklarınızdaki derin damarları hissedemez veya göremezsiniz, ancak birinde bir pıhtı oluşursa, bazen ağrılı olabilir ve her zaman potansiyel olarak tehlikelidir.

Derin bir damarda pıhtı oluşmuşsa, bu tehlikelidir. Derin ven trombozu denir. Çoğu zaman bu pıhtılar hissedilemeyecek kadar derindir, ancak

Machine Translated by Google

bazen baldırın her yeri şiş ve hassastır ve ayak bileğini esneterek ayak parmaklarını yukarıya çekmek acı verir.

Derin ven trombozunun birçok nedeninden bazıları travma, bazı ilaçlar ve hareketsiz olmaktır. Tehlike, o pıhtının küçücük bir parçasının koparak ciğerlerinize yönelmesidir. Bu ölümcül olabilir ve bu nedenle bu pıhtı belirtileri olan herkesin en kısa sürede tıbbi müdahaleye ihtiyacı vardır.

Derin ven trombozundan şüpheleniyorsanız ve uygun tıbbi bakımın imkansız olduğunu düşünüyorsanız, ayağa kalkın. Bacağınızı kalp seviyesinde veya daha yüksekte tutun. Mümkünse, her iki saatte bir yirmi dakika süreyle ısı uygulayın. Isı, sıcak su şişeleri veya ılık, nemli havlular şeklinde gelebilir. Acil durum personeli size ulaşana kadar bunu yapın.

Bu pıhtıların genişlemesini önlemek için reçeteli kan sulandırıcıların yerini hiçbir şey tutamaz, ancak uygun tıbbi yardım almadan önce haftalar alacaksa, günde bir bebek aspirini veya yarım yetişkin aspirini almayı denemeye değer. alerjik değildir ve kanama sorunu veya mide ülseri öyküsü yoktur.

Yüzeysel bir damarda, genellikle bir varisli damarda da bir kan pıhtısı oluşabilir (valfleri iyi çalışmadığı için genellikle dışarı çıkan ve kanın içinde birikmesine izin veren bir damar). Pıhtı etrafındaki alan iltihaplanabilir (kırmızı, ağrılı ve şişmiş). İnsanlar genellikle ağrılı bir baldırdan ziyade bölgesel bir hassasiyet hissederler. Tedavi yukarıdakiyle aynıdır, ancak hayatınız için acil bir tehdit yoktur.
Yine de en kısa zamanda bir doktora görünün. Yüzeysel bir pıhtı olduğunu düşündüğünüz şey derin ven trombozu olabilir: Uzmanlar bile özel testler yapılmadan kandırılabilir.

AKCİĞERLERDEKİ KAN Pıhtıları

Bazen derin bir bacak damarındaki kan pıhtısı, kalbe giden küçük bir pıhtılaşmış madde parçasını koparabilir. Kalp daha sonra bu küçük pıhtıyı (embolus olarak adlandırılır) akciğerlerden birindeki kan damarına pompalar ve akciğerin bu bölgesine giden kan akışını keser. Pulmoner emboli adı verilen bu durum, ölü akciğer dokusunun zincirleme reaksiyonuna ve şişmeye neden olabilir ve çok tehlikelidir.

Machine Translated by Google

İPUÇLARI Pulmoner embolizminiz varsa, nefes almak ağrılı olacaktır ve çok nefes darlığı çekebilirsiniz. Baldırlarınızdan biri ağrılı ve şiş olabilir - daha önce de olmuş olabilir - ve pıhtı buradan gelmiş olabilir.
Ancak çoğu zaman, hiçbir uyarı yoktur. Kan pıhtılarının özel testler olmadan teşhis edilmesi çok zor olabilir.

TEDAVİ Bir

emboli olabileceğine dair herhangi bir şüpheniz varsa veya nefes darlığınızın sahada tedavi ile çözülebilecek başka bir açıklaması yoksa, mümkünse tıbbi bir tesise sevk etmeniz gerekir. Pulmoner emboli olan birçok insan, pıhtı kırıldıktan sonraki ilk birkaç saat içinde ölür. Erken tedavi önemlidir.

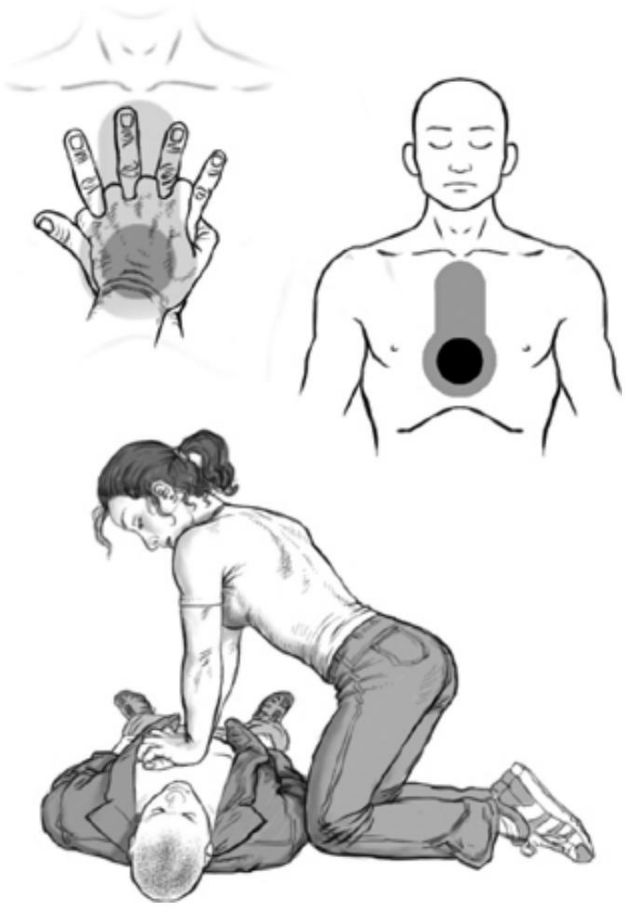
İlave pıhtıları önlemek için size yatak istirahati ve kan sulandırıcı ilaçlar verilebilir. Bazı kişilere pıhtıyı hızla eritmek için pıhtı önleyici adı verilen ilaçlar verilecektir. Yoğun bakımda oksijen ve yakın gözlem genellikle gereklidir.

KARDİOPULMONER RESÜSİTASYON (KPR)

Pek çok insanın suni teneffüs yapıldığını gördüğü tek yer olan televizyonda oyuncular hala göğüs kompresyonları ve suni solunum yapıyorlar. Hollywood en son yönergeleri yakalamadı.

2008'den beri, suni solunum konusunda uzman değilseniz, tavsiye edilen çoğu durumda gerçekten iyi göğüs kompresyonları yapmaya konsantre olmanızdır (bu kuralın istisnaları için buraya bakın).

Machine Translated by Google



Göğüs kompresyonları için uygun pozisyon

CPR'ye başlamadan önce, kurbanın buna ihtiyacı olduğundan, hiçbir yaşam belirtisi olmadığından emin olun. bağırmak; yanıt almak için omzunuzu veya yüzü sıkıştırın; nefes almak için göğsü izle. İlk düşünceniz nabzınızı kontrol etmek olabilir. Risk, onu bulmaya çalışırken çok fazla zaman kaybetmenizdir ya da muhtemelen heyecandan güçlü olan kendi nabzınızı kurbanınkiyle karıştırabilirsiniz. (Yaşam belirtileri varsa, suni teneffüs yapmasına gerek yoktur, ancak tedaviye ihtiyacı olabilir. AEIOU İPUÇLARINI burada gözden geçirmeyi düşünün.)

Kamuya açık bir binadaysanız veya otomatik harici defibrilatör olabileceğini düşündüğünüz başka bir yerdeyseniz, birinin onu hemen bulmaya çalışmasını sağlayın. AED olarak etiketlenmiş olabilir (buraya bakın). Etraftaki tek kişi sizseniz, birini aramak için otuz saniyeden fazla sürmeyin.

Tüm bunları çabuk yapın, çünkü kalbi durmuş birine göğüs kompresyonlarına ne kadar erken başlarsanız o kadar iyi. Tabii ki, her zaman yardım için bağırın ve mümkünse 911'i arayın.

Machine Translated by Google

en, kişinin sert bir yüzeyde sırt üstü yattığından emin olun. Mağdur bir yetişkin veya daha büyük bir çocuk ise aşağıdaki talimatlar geçerlidir.
Küçük çocuklar ve bebekler için buraya bakın.

1. Göğsün yanında diz çökün (kurbanın yerde olduğunu varsayarak).
2. Göğüs kemiğinin ortasını meme uçları arasında olacak şekilde konumlandırın.
3. Omuzlarınız doğrudan bu orta noktanın üzerinde olacak şekilde kurbanın üzerine yaslanın ve o noktaya bir elinizin topuğunu koyun.
4. Diğer elinizin topuğunu birinci elinizin üstüne koyun ve iki elinizin parmakları.
5. Kollarınız uzanmış ve dirsekleriniz kilitliyken, derin ve hızlı bir şekilde aşağı itmek için vücut ağırlığınızı kullanın. Göğüs yaklaşık iki inç (göğüs derinliğinin yaklaşık üçte biri) sıkışmalıdır. Tamamen geri yükselmesine izin vermek için basıncı bırakın. Aşağı itmeseniz bile dirseklerinizi kilitli tutun.
6. Dakikada yüz kompresyon hızında beşinci adımı tekrarlayın. Nabzınızı ölçerken olduğu gibi (buraya bakın), doğru hızı tahmin etmenin bir püf noktası, kafanızda Bee Gees'in “Stayin' Alive” şarkısını veya Queen şarkısı “Another One Bites the Dust”ı söylemektir. kompresyonlar.

Bir noktada bir AED makinesi gelirse, birinin hemen açmasını ve çalıştırmasını sağlayın. Sözlü yönergeleri izleyin.

Uzman yardımı gelene veya siz tükenene kadar, AED'nin “Temizle” veya “Geri çekil” dediği birkaç saniye dışında kompresyonları asla durdurmayın. Bir kişinin yeterli göğüs kompresyonlarına bir seferde birkaç dakikadan fazla devam etmesi neredeyse imkansız olduğundan, yardım almaya çalışın.

CPR'nin tek başına bir kurbanı diriltmesi nadirdir. Ana amacı, uzmanlar tüm özel makineleri ve ilaçları ile işi devralana kadar oksijen veren kanın beyne dolaşımını sağlamaktır.

BEBEKLER VE KÜÇÜK ÇOCUKLAR İÇİN CPR Kurban

küçük bir çocuksa, orta kısmı iki elle değil bir elle itmek muhtemelen göğsü etkili bir şekilde sıkıştıracaktır. Bebek için kullanın

Machine Translated by Google

bir el yerine iki parmak. Bebeği yere koymak yerine, onu burada kompresyonlar için gösterilen pozisyonda tutabilirsiniz.

Küçük çocuklar ve bebekler için sıkıştırma oranı yetişkinlerle aynıdır. Bununla birlikte, büyük bir fark, suni teneffüslerin (buraya bakın) bu gençler için kompresyonlar kadar önemli olmasıdır. Çünkü boğulma veya akciğer problemi, bir kalp probleminden çok daha olası bir çöküş nedenidir.
Yetişkinler için ise tam tersi.

Bu yüzden göğsünü derinliğinin yaklaşık üçte biri kadar 30 kez sıkıştırın. İki nefes verin ve tekrarlayın.

prekordiyal yumruk

Uzmanlar, göğüs kompresyonlarına başlamadan önce bir prekordiyal vuruş denemesini tavsiye ederdi. Bu, kalbi normal atışa döndürmeye çalışmak için göğsün ortasına yapılan keskin bir vuruştur - güç yerine elektrik kullanmasına rağmen manuel defibrilatörün yaptığına benzer.
Prekordiyal gümleme nadiren etkili olduğundan, şimdi bunun bir zaman kaybı olduğu düşünülüyor. Ancak AED'nin olmadığı ve yardımın gelmediği bir durumda, tek bir yumruk denemeye değer olabilir.

Machine Translated by Google

8

SADECE NEFES AL

SÜRPRİZ SINAV

Yıllar önce acil serviste bir hastayla konuşurken hemşirelerden biri omzuma dokundu. Yüzünü buruşturup göğsünün kenarını tutuyordu.

“Sanırım çökmüş bir akciğerim var.”

Biraz ağır nefes alıyordu ama geçmişte akciğeri çökmüş olarak gördüğüm insanlara hiç benzemiyordu. Biraz şüpheliydim. "Neden öyle düşünüyorsun?" Diye sordum.

"Daha önce bir -aslında iki tane- yaşadım."

"Ey?" arkamı döndüm. “Semptomlarınız neler?”

"Kendimi iyi hissediyordum ve birdenbire göğsümde çok kötü bir ağrı hissetmeye başladım, derin bir nefes aldığımda daha da kötü mü?"

Yeterince, göğsünü dinlediğimde, bir yandan nefes sesleri geliyor diğerinden daha zayıftı. Ondan sonra ne yaptım sanıyorsun?

A. Sırt üstü uzanmış, bir noktayı uyuşturmuş ve ciğerinden çıkan havayı emmek için göğsüne bir iğne batırmış, böylece
   baskı yapmak.

B. Kandaki oksijen seviyesini kontrol etti ve bir göğüs röntgeni istedi, ardından iğne.

C. Bir göğüs tüpü yerleştirdi, bir aspiratöre bağladı ve onu izleme için hastaneye yatırdı.

Machine Translated by Google

D. Onu izlemesi için hastaneye yatırdı, ona biraz anti-acı verdi.
ağrı için inflamatuarlar ve hepsi bu.

YANITLAR

A. Yanlış. Bir iğnenin ciddi yan etkileri olabilir. Nadirdir, ancak bir kan damarını veya akciğer zarını delmiş veya enfeksiyonun gelişebileceği bir yara oluşturmuş olabilir.

B. Yanlış. Hemen kanındaki oksijen seviyesini kontrol ettim, bu normaldi ve sonraki göğüs röntgeni, çöküşün sadece kısmi olduğunu gösterdi, ancak bu testler planımı desteklemek için uygun olmasaydı bile, bir tane seçerdim. konservatif tedavi. Neden? Niye? Çünkü sadece bir teşhisi tedavi etmiyordum, aynı zamanda belirli bir kişiyi de tedavi ediyordum. En kötü ihtimalle hafif nefes darlığı çekiyordu. Yani önce zarar verme, değil mi? Tabii ki, beni destekleyecek oksijen seviyesine ve bunun gibi spontan bir pnömotoraksın genellikle kendi kendine iyileştiği bilgisine sahiptim.

C. Yanlış. Bir iğne gibi, göğüs tüpünün de ciddi yan etkileri olabilir.
mümkünse bundan kaçınmak en iyisidir.

D.Doğru. İster inanın ister inanmayın, ben D'yi seçtim. Önce, herhangi bir travma ve göğüs yarası olmadığı için, akciğerinin içeriden, muhtemelen geçmişte olduğu yerden (bir kez sahip olduğunuzda) bir sızıntı olduğunu tahmin ettim. spontan sızıntı, bir başkası için risk altındasınız) veya bir blebi, yani bir akciğer kabarcığı olabilir. Bu, kolayca sızan küçük bir kabarcıklı zayıf nokta. Bazı insanlar birkaç tanesiyle doğar. Biri patladığında, akciğer ile göğüs duvarı arasından hava sızar ve akciğer çökmeye başlar çünkü artık göğüs duvarının içinde hapsolmuş olan bu hava, akciğerin genellikle kapladığı alanın bir kısmını kaplar.
Daha fazla hava, daha fazla çöküş. Bazen akciğer tamamen çöker; bazen her iki taraftaki hava basıncı eşitlenir ve kısmen çöker. Bu durumda akciğer hala çalışıyor, ancak normalde olduğu kadar iyi değil.

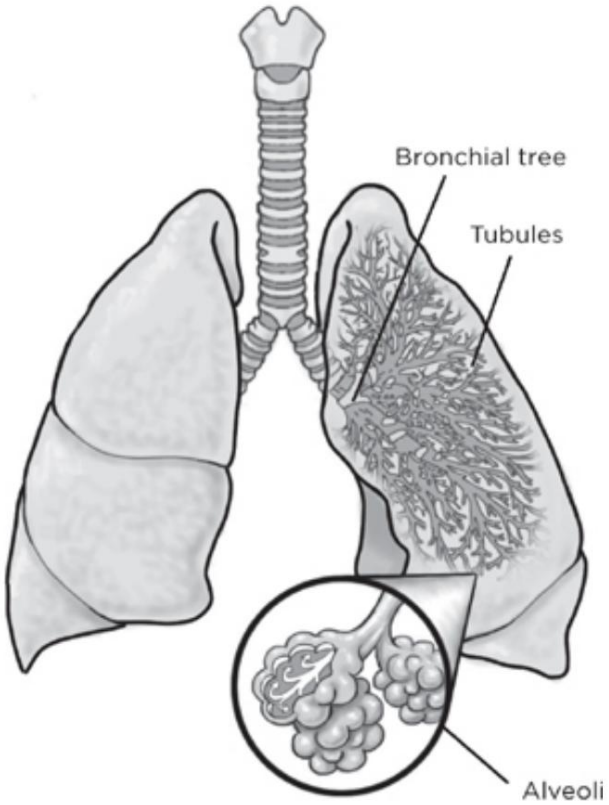
Son derece nefes darlığı çekmiş olsaydı, tamamen farklı bir mesele olabilirdi. Bunun işe yarayıp yaramadığını görmek için havayı emmeye çalışmış olabilirim.
Genellikle, yine de, alan bundan hemen sonra tekrar dolacak, bu yüzden o zaman yapardım

Machine Translated by Google

sabit emişe bağlı bir göğüs tüpü yerleştirdi. Birkaç gün içinde akciğer zarı iyileşecek ve kapanacaktı ve ben de tüpü çıkarabilirdim.

Bir sürü eğer, ha? Çoğu zaman, bir durum hakkında toplayabildiğimiz bilgilere, üzerinde çalışabileceğimiz şeylere ve bir hayat kurtarmak için ne yapılması gerektiğine dair değerlendirmemize bağlı olarak yargı kararları vermek zorunda kalırız. en olası komplikasyonları belirli bir tedavinin faydalarına karşı tartıyoruz.

Bu yüzden hemşirenin durumunda bekledik ve semptomlarının kötüleşmediğinden emin olmak için izledik. Pnömotoraksın genişlemediğinden emin olmak için periyodik röntgenleri vardı. Bir gün sonra dinlenmek için eve gitti. Birkaç hafta içinde sızıntı düzeldi, hava vücut dokularına emildi, akciğeri normal boyutuna geri döndü ve işine geri döndü.



AKCİĞERLERİMİZİ NEDEN SEVİYORUZ

Sadece temiz havada nefes almayı, tadını çıkarmak için zaman ayırmayı sevmiyor musunuz? Neredeyse otomatik bir gülümseme getiriyor. Bunun biyolojik bir nedeni var elbette. Temiz hava

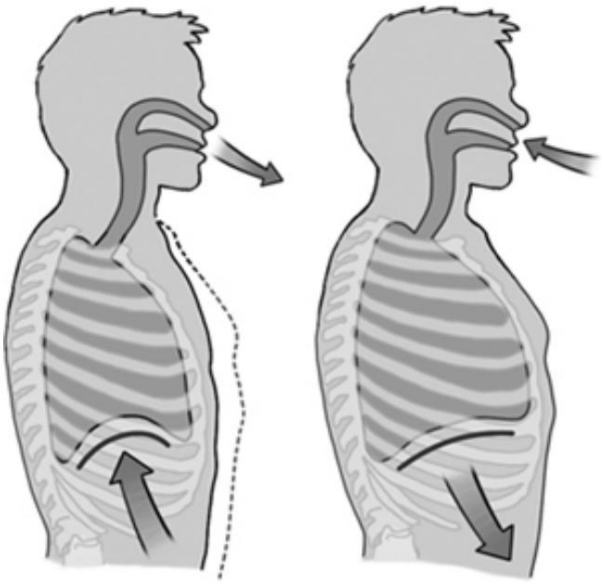
Machine Translated by Google

hayat veren oksijenin en iyi doğal kaynağıdır.

Akciğerlerinizin iki ana işlevi vardır:

1. Atardamarlarınıza oksijen taşırlar. Atardamarlar daha sonra onu vücudunuzdaki her hücreye taşır.
2. Karbondioksiti kanınızdan uzaklaştırır ve ondan kurtulduğunuzda ondan kurtulurlar. nefes ver.

Akciğerleri, burun ve ağızda başlayan, trakea haline gelen ve her bir akciğere giren iki bronşiyal tüpe ayrılan tek bir açıklık dışında hava geçirmez iki karmaşık torba olarak düşünebilirsiniz. Bu tüpler daha sonra giderek daha küçük bronş tüplerine ayrılır. En küçük dallara bronşiyol denir. Her akciğerde bunlardan binlerce vardır. Son olarak, her bronşiyol, birkaç küçük, kese benzeri alveol ile biter. Alveol duvarları oksijen-karbondioksit değişiminin gerçekleştiği yerdir.



Göğüs boşluğu havayı dışarı itmek için daralır ve havayı içeri çekmek için genişler.

DOĞA VAKUM İSTER

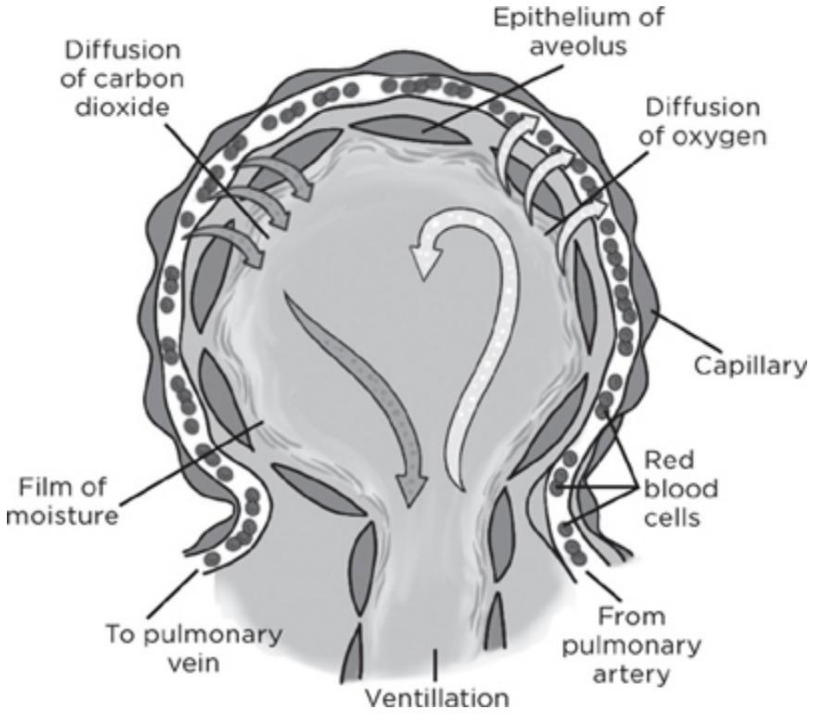
Fen dersini hatırlıyorsanız, “elektrikli süpürge” dediğimde halı temizleyicisinden bahsetmiyorum. Bilim dilinde boşluk, içinde hiçbir şey olmayan bir boşluktur. Hava yok, su yok - yok. Ve Dünya'da bu normal değil, en azından

Machine Translated by Google

uzun. Bu vakumda herhangi bir açıklık varsa, bir şey yolunu bulacaktır. Şömine körüğü basit bir örnektir. Genişletin ve yeni alanı doldurmak için hava hücum eder.

Akciğerleriniz de benzer şekilde çalışır. Nefes aldığınızda, göğüs boşluğunuzu karnınızdan ayıran kas olan diyaframınız kasılır ve düzleşir. Aynı zamanda diğer kaslar da göğüs duvarını genişletir. Bütün bunlar, körük gibi boşluğu genişletir. Yeni bir boşluk (vakum) yaratır ve ağzınızdan ve burnunuzdan hava girer. Nefes verdiğinizde tam tersi olur: Göğüs boşluğu küçülür ve hava dışarı itilir. Göğüs duvarındaki bir delinme, vakum contasını kırabilir ve bu düzgün döngüyü durdurabilir (buraya bakın).

Machine Translated by Google



Alveol, oksijenin akciğerden kana geçtiği ve kandaki karbondioksitin akciğere çıktığı yerdir.

AŞIRI NEFES ORANLARI SİZE NE SÖYLÜYOR

Dinlenirken, dakikada on iki ila on altı nefes, kanınızdaki karbondioksiti normal bir aralıkta tutarken size yeterli oksijen verir. El emeği yapıyorsanız veya ateşiniz varsa veya metabolizmanızı artıran başka bir şey varsa biraz daha hızlı nefes alırsınız. Ancak nefes hızınız çok fazla yükselir veya düşerse, bir sebep aramaya başlamanız gerekir.

Son derece yüksek veya düşük bir nefes hızı, yakında ele alınması gereken altta yatan bir sorun olduğunu söyler. Aksi takdirde vücudunuz ya yorgunluktan (yüksek oranda) ya da oksijen eksikliğinden (düşük oranda) yorulabilir.

Dinlenme halindeki solunum hızınız dakikada yirmi ila yirmi dört nefesin üzerine çıkarsa, vücudunuz oksijen çekme yeteneğindeki azalmayı telafi etmeye çalışıyor olabilir. Potansiyel nedenler arasında çökmüş bir akciğer, zatürree ve akciğerin içinde veya çevresinde sıvı bulunur.

Machine Translated by Google

Panik ataktan kaynaklanan hiperventilasyon, farklı bir nedenden dolayı hızlı nefes almanıza neden olur. Vücudunuz, bol oksijen almanıza rağmen, bu solunum hızına ihtiyacınız olduğunu düşünerek kandırılmıştır (buraya bakın).

Sebep ne olursa olsun, nefes hızı yirmi dört veya üzerinde kalırsa, kaslarınız kısa sürede yorulur ve nefesiniz tehlikeli bir düzeye yavaşlar. Ve yüksek nefes hızı, kan oksijen seviyenizi hayatta kalmanız için yeterince yüksek tutan tek şeyse, örneğin bir akciğeriniz çöktüğünde olduğu gibi. . . Pekala, kaslarınız tükenmeden sebebi bulup tedavi etmek harika olurdu.

Bu arada, bazı ek oksijen kesinlikle işe yarayabilir. Bu hala yeterli değilse, kaslarınız tamamen tükenmeden önce yoğun bakım ünitesinde mekanik ventilasyona ihtiyacınız olabilir.

Tamamen yorgunluktan olmadıkça, dakikada sekiz nefesin altındaki bir solunum hızı, genellikle beynin size nefes alma sinyali veren kısmının arızalı olduğu anlamına gelir. Bazen inme, kafa travması, uyuşturucu veya alkol neden olur. Dakikada altı ve daha az nefeste, hücrelerinize yaşamı sürdürmek için yeterli oksijen gitmeniz pek olası değildir ve bir ventilatörden veya ciğerlerinize manuel olarak hava soluyan veya pompalayan birinden yardıma ihtiyacınız olacak.

Sonunda, solunumun tekrar rayına oturması için anormal derecede yavaş veya hızlı bir hızın nedeni düzeltilmelidir. Ve genel olarak, solunum hızı ne kadar yavaş veya hızlı olursa, düzeltme ihtiyacı o kadar acil olur.

İFLAS ETMİŞ AKCİĞER

Göğüs duvarı ile akciğer arasına hava girdiğinde pnömotoraks olur. Hava akciğeri iter ve akciğerde genişlemek için daha az yer kalır veya hiç yer kalmaz. Akciğerin kısmen veya tamamen çökmekten başka seçeneği yoktur. Bir pnömotoraks, akciğerde bir delik açan kırık bir kaburga gibi bir iç yaralanmadan kaynaklanabilir; akciğerde sızıntı yapmaya başlayan zayıf bir nokta; veya göğüs boşluğunu delen ateşli silah veya bıçak yarası gibi harici bir yaralanma.

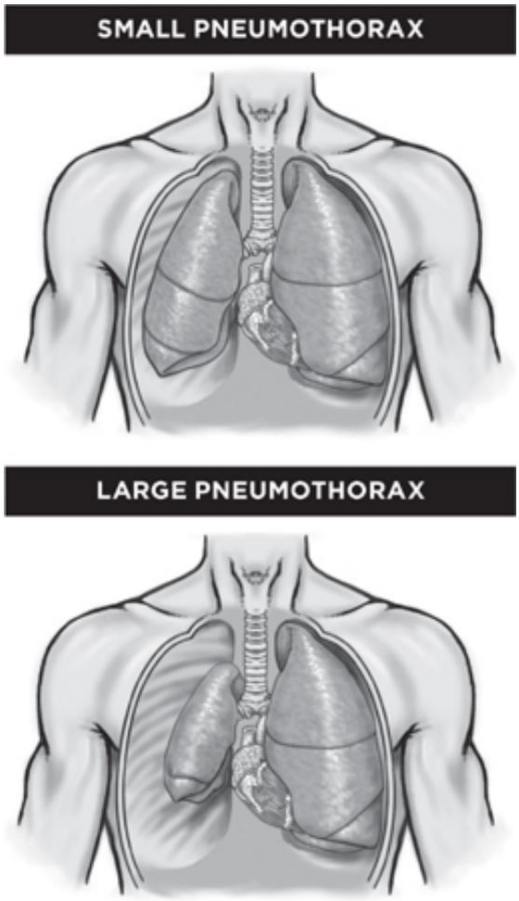
Machine Translated by Google

Herhangi bir belirgin travma olmaksızın bir pnömotoraks meydana gelebilse de, özellikle kötü göğüs yaralanması olan herhangi birinde bir pnömotoraks olduğundan şüphelenmelisiniz. Pnömotorakslı kişiler genellikle şu belirtileri gösterir:

- Nefes darlığı
- Etkilenen tarafta göğüs ağrısı
- Göğüs yarasından gelen tıslama sesi veya sıvılardan gelen kabarcıklar birinin etrafında
- Etkilenen tarafta solunum seslerinde azalma

Nefes seslerini kontrol etmek için bir stetoskop kullanın veya kulağınızı kurbanın göğsünün arkasına koyun. Bir akciğerin alt kısmının başladığı yerden başlayın, ardından diğer akciğerin aynı alanını dinleyerek karşılaştırın. Kurbanın derin nefes almasını ve baştan sona dinlemesini sağlayın. Biraz yukarı çıkın ve her iki tarafı da tekrar dinleyin. Her iki akciğeri de tamamen dinleyene kadar bunu üç veya dört kez tekrarlayın. Bir pnömotoraks varsa, o tarafta nefes sesleri daha yumuşak veya yok olacaktır.

Machine Translated by Google



Yarasız Bir Pnömo Harici bir

yara olmadan bir pnömotoraksa sahip olmak mümkündür. Buna kapalı pnömotoraks denir. Kırık bir kaburga gibi bir yaralanma buna neden olabilir veya buradaki pop quiz'de hemşireye olduğu gibi kendiliğinden olabilir . Genellikle bir kişi, iyileşene kadar kapalı bir pnömotoraksla yaşayabilir - tansiyon pnömosuna dönüşmedikçe (buraya bakın).

EMME YARALARININ TEDAVİSİ Akciğerler sürfaktan

adı verilen ince bir kayganlaştırıcı yardımıyla göğüs duvarına yapışır. Ama diyelim ki göğsünüzden vuruldunuz veya bıçaklandınız ve yara göğüs boşluğuna gitti. Şimdi, göğsünüz nefes almak için genişlediğinde, hava sadece trakeanızdan değil, aynı zamanda göğüs boşluğu ile akciğer arasındaki o delikten içeri girer, akciğere baskı yapar ve sıkışır. Bu yaralanmaya emme göğüs yarası denir. Tedavi etmek için yarayı hava alacak şekilde kapatmanız gerekir.

Machine Translated by Google

içeri girmeye devam etmiyor. Basit. Ancak bir püf noktası var: Göğüste zaten birikmiş olan havanın da kaçabilmesi gerekiyor. Peki havanın içeri girmesine izin vermeyen ama dışarı çıkmasına izin veren bir mühür nasıl yapılır?

Petrol jölesi ve gazlı bez kullanıyorsunuz.

Gazlı bezi jöle ile kaplayın ve yüksek teknoloji eserinizi yaranın üzerine koyun. Jöle gazlı bezin yapışmasına yardımcı olur, ancak kişi nefes verdiğinde hava gazlı bezi biraz yukarı itip kaçabilir. Üç tarafı bantla yapıştırmak, yerinde kalmasına yardımcı olabilir.

Veya cüzdanınızdan (kredi veya kimlik kartı gibi) eski bir plastik kart alıp yaranın üzerine koyabilirsiniz. Hepsi bu. Yaradan gelen kan, kartın cilde yapışmasına neden olmalıdır. Kurban nefes aldığında, kart sıkı bir mühür oluşturacaktır. Kurban nefes verdiğinde, kart göğüs boşluğunda bulunan havanın dışarı çıkmasına izin verecek kadar gevşek olacaktır. Kart üzerinde bant kullanmamak daha iyidir, çünkü çok sıkı bir şekilde kapanabilir, ancak yerinden oynamadığından emin olmak için sık sık kontrol edin. (Yalnız yara karttan daha küçükse işe yarar. Delik bir kartla kapatılamayacak kadar büyükse, ki bu çok olağandışı bir durumdur, mağdurun tek umudu uzman yardımıdır.) Kartınız yoksa , yapışkan tarafı içeride olacak şekilde katlanmış bir parça koli bandı kullanabilirsiniz.

İnsanlar, çöküşün ciddiyetine ve akciğerlerin sağlığına bağlı olarak, pnömotoraksla dakikalar ila günler arasında yaşayabilirler. Ancak durum tansiyon pnömotoraksa dönüşürse durum daha vahim hale gelir.

KAN OKSİJENİ NASIL ÖLÇÜLÜR

SEVİYE

Tezgahta satılan nabız oksimetresi adı verilen küçük bir cihaz, nefes darlığınız olduğunda dokularınıza oksijenin ne kadar iyi gittiğini söyleyebilir. Genel olarak, oksijen doygunluğu ne kadar düşükse, sorununuz o kadar ciddidir. Seksenlerin altına veya altına inerse, acil uzman yardımı şarttır.

Öte yandan, aşırı derecede nefes darlığı olan ancak oksijen doygunluk seviyesi yüzde 98 ila 100 civarında olan biri bol oksijen alıyor, bu da size muhtemelen panik ataktan hiperventilasyon yaptığını söylüyor.

Machine Translated by Google

TANSİYON PNÖMOTORAKS

Birinin pnömotoraks olduğundan şüpheleniyorsanız ve kişi hızla kötüleşiyorsa veya bilincini kaybediyorsa, tansiyon pnömotoraksı olabilir. , yaşamı tehdit eden acil bir durumdur. Sızıntı, yanlış yöne giden tek yönlü bir vana haline geldi. Havayı göğüs duvarı ile akciğer arasındaki alana iter ama kaçmasına izin vermez, tıpkı bir balonu şişirip nefesler arasında açıklığı tuttuğunuz zamanki gibi. kalbe ve her iki akciğere aşırı baskı uygular. Kan basıncı düşer ve nabız artar. kalbi bile durabilir.

Herhangi bir pnömotoraks için yaptığınız gibi, herhangi bir göğüs yarasını tek yönlü valf yöntemiyle (buraya bakın) hemen kapatın, böylece en azından daha fazla hava içeri girmeyecektir. en, kurban çökecek gibi görünüyorsa ve yardım gelmiyorsa, en az 1,5 inç uzunluğunda bir iğneniz varsa, 14 ila 16 kalibrelik bir iğne alın. Kurban zaten yatmıyorsa, onu o pozisyona getirmek için elinizden gelenin en iyisini yapın. Köprücük kemiğinin hemen altındaki kaburgayı, ardından bir sonrakini hissedin.

Göğüs kemiğinin kenarından iki santim dışarı çıkın ve iğneyi yavaşça o kaburganın hemen üzerine sokun. (Kaburgaların altında kan damarları ve sinirler vardır.) Takılı bir şırınganız varsa, şırınga kendi kendine havayla dolmaya başlarsa yeterince ileri gittiğinizi anlarsınız. Bu noktada şırınganın bağlantısını kesebilir veya daha fazla havanın çıkabilmesi için pistonu çıkarabilirsiniz. Şırınganız yoksa bir tıslama duyacaksınız.

Tıbbi bir iğnenin tabanının etrafında bir dudağı olacaktır, bu nedenle göğsün içine tamamen girmemelidir. Dövme iğnesi kullanıyorsanız, o dudağa sahip olmayacaktır, bu yüzden son derece dikkatli olun.

ASTIM

Astım krizinin pipetten nefes alıyormuşsun gibi hissettirdiğini duydum. Umarım hiçbir zaman ilk elden bilmem, çünkü bu kulağa oldukça korkutucu ve ciddi geliyor. Ve tabii ki öyle.

Machine Translated by Google

Astım, akciğerlerin içindeki bronşiyal hava yollarının astarının sürekli olarak iltihaplandığı kronik bir hastalıktır. Astım krizinde, hava yolları hızla daha fazla iltihaplanır ve şişer ve bronş tüplerinin etrafındaki kaslar spazma girer. Dolayısıyla havanın geçmesi için daha az yer var ve bir kamışla nefes alma hissini elde ediyorsunuz.

Astım krizine bir tür tetikleyici neden olur - onu tetikleyen bir şey. Bana bazı bitkilerin yapraklarının dokunduğunuzda otomatik olarak kıvrılma şeklini hatırlatıyor. Ve farklı insanların farklı tetikleyicileri vardır - egzersiz, alerjenler, kaygı veya bir dizi başka şey.

İPUÇLARI

Astım krizi neden olur:

- Nefes darlığı: Mağdur ilk atağını geçirmiyorsa, bu hissi tanıyacaktır.
- Göğüste sıkışma
- Öksürme
- Hırıltı: hava çok dar hava yollarında ileri geri hareket ettiğinde ıslık sesi çıkarır. Aynı anda birçok farklı boyutta hava yolundan geçtiği için, çeşitli frekansların hepsi aynı anda biraz müzikal geliyor - sanki biri gaydayı çok kötü çalıyormuş gibi. Bazen hırıltı etraftaki herkes tarafından duyulabilir, ancak çoğu zaman bir stetoskop veya göğse kulak koymak gerekir.

Bir nabız oksimetresi—parmağınıza taktığınız, oksijen seviyesini ve nabız hızını gösteren o küçük cihaz; buraya bakın —kandaki oksijeni ölçebilir ve size astım krizinin ne kadar kötü olduğu hakkında bir fikir verebilir. Örneğin kandaki oksijen seviyesi doksanın altındaysa ve yaptığınız şeye rağmen düşüyorsa hızlı bir şekilde uzman yardımı almanız gerekir.

ÖNLEME Astım

krizi tedavisi, hayatta kalma durumunda özellikle zor olabilir. Astımı şimdi kontrol altına almak için bazı öneriler ve

Machine Translated by Google

saldırıları minimumda tutun:

1. Reçeteli ilaçlar alın: Bir doktora görünün ve özelleştirilmiş bir tedavi rejimi uygulayın. Bunu yapmamak, hayatta kalma durumunun dışında bile önlenebilir kalıcı akciğer hasarını ve muhtemelen hayatınızı riske atmak anlamına gelir.
2. Sağlıklı bir kiloda kalın ve düzenli egzersiz yapın: Hem diyet hem de egzersizin atakları önlemeye yardımcı olduğu gösterilmiştir. Egzersiz tetikleyicilerinizden biri olsa bile, formda olmak, bir atağı tetikleyecek kadar hızlı nefes almadan önce kendinizi daha fazla zorlamanıza izin verecektir. Formda kalmanın bir yolu, ataklarınızı tetiklemeyen egzersiz veya spor türlerini bulmaktır. Veya erken belirtiler ortaya çıkmadan önce egzersiz yapmayı deneyin, ardından yavaş yavaş daha fazlasını yapın. Bunu her zaman bir doktor gözetiminde ve albuterol inhaleriniz elinizdeyken yapın.
3. Meyve ve sebze yiyin: Meyve ve sebzelerdeki antioksidanlar bağışıklığınızı güçlendirerek, bazı insanlarda tetikleyici olabilecek solunum yolu enfeksiyonlarından kaçınmanıza yardımcı olabilir.
4. Grip ve zatürre aşılarını güncel tutun.
5. Nefes alma tekniklerini uygulayın: Burnunuzdan nefes almayı ve büzülmüş dudaklardan yavaşça vermeyi öğrenin. Nefes alırken karın kaslarınızı gevşeterek ve genişleterek diyaframınızı kullanmaya odaklanın. (Panik atakları tedavi etmek için kullanılan teknikle aynıdır.) Belirli tekniklerin düzgün bir şekilde öğrenilmesi bazen haftalar alabilir. Rehberlik için sağlık hizmeti sağlayıcılarınıza danışın.
6. Diyet takviyeleri almayı düşünün: Bazı takviyeler alevlenmeleri önlemeye yardımcı olabilir. Onları rejiminize dahil etmek istiyorsanız, sağlık uzmanınızla konuşun. İşte daha popüler olanlardan bazıları: • Astımla ilişkili iltihabı

   azaltabilecek takviyeler: Bunlar balık yağı, zencefil, zerdeçal, magnezyum ve D ve C vitaminlerini içerir.

   • Pycnogenol: Bazı kişilerin astım ilaçlarının dozlarını (önerilen piknogenol dozu) azaltmalarına izin verebilir.

Machine Translated by Google

çocuklar için günde iki kez verilen vücut ağırlığının kilogramı başına 0,5 mg'dır)

• Okaliptüs yağı: Özellikle hasta olduğunuzda mukusun temizlenmesine yardımcı olabilir. Bir buharlaştırıcıya koyabilirsiniz. Alternatif olarak, cildinize sürttüğünüz veya soluduğunuz birkaç reçetesiz ürün de mevcuttur. Bazı pastillerde çok seyreltilmiş bir miktar bulunur. Ancak doktor gözetimi dışında ağızdan almaktan sakının; küçük bir miktar bile tehlikeli reaksiyonlara neden olabilir.

Ayrıca hemen önlemeye yardımcı olabilecek daha kısa vadeli adımlar da vardır. Bunları bir hayatta kalma durumunda veya günlük yaşamınızda kullanabilirsiniz:

1. Bol su için: Su, ciğerlerinizin iç yüzeyini nemli tutar.
2. Bir buharlaştırıcı kullanın: Buhar ayrıca ciğerlerinizin iç yüzeyini nemli tutabilir.
3. Soğuk havalarda burnunuzu ve ağzınızı bir eşarp veya maske ile kapatın: Duman ve havayı tahriş eden diğer maddelerin bulunduğu ortamlarda da örtün.
4. Tetikleyicilerden kaçının: Sizin için sorun yaratan her ne ise, ondan uzak durmaya çalışın. Yapamıyorsanız, sorunu astım semptomlarına neden olmadan tedavi edin.

TETİKLER Sizin

için astım tetikleyicisi olan her ne ise, ondan uzak durmaya çalışın. Bazı kişilerin birden fazla tetikleyicisi vardır ve bazılarının yalnızca bir tane vardır. Olası tetikleyicilerin listesi şunları içerir:

• Solunum yolu enfeksiyonları

• Her türlü duman

• Hava kirliliği

• Polenler, evcil hayvan kepeği, ev tozu akarları veya hamamböceği dışkıları gibi alerjenler •

Aspirin, beta blokerler, ACE (anjiyotensin dönüştürücü enzim) inhibitörleri ve antihistaminikler gibi belirli ilaçlar

Machine Translated by Google

• Egzersiz yapmak

• Endişe

• Asit reflü (mide ekşimesi; kronik türü gastroözofageal reflü hastalığı veya GÖRH olarak adlandırılır)

• Kalıp

TEDAVİ Astımı

olan herkesin elinde her zaman bir albuterol inhaler bulunmalıdır. Bir atak geçirirken solunum yollarını hızla açan reçeteli bir ilaçtır. Tetikleyici orası değilse oksijen veya temiz hava da alın. Ve bir doktora gidin veya mümkünse 911'i arayın. Astım atağı sizin için olağandışıysa, uzman tıbbi yardım almak ve hızlı bir şekilde hayatınızı kurtarabilir.

Uzman yardımı yoksa veya geciktiyse şunları deneyebilirsiniz:

1. Kafein içmek: Kahve ve çayın her ikisi de benzer bir kimyasal içerir. eski astım ilacı teofilin. (bu günlerde, daha az yan etkisi olan daha iyi ilaçlar mevcut, ancak teofilin etkiliydi.) Birçok uzman, içeceklerdeki kafein miktarının çok fazla fayda sağlamak için çok küçük olduğunu düşünüyor, ancak özellikle kafeine duyarlı değilseniz, birkaç Sıcak bir fincan kahve veya çay, yatıştırıcı buhardan başka bir şey için denemeye değer olabilir.

2. Buharı solumak: Bir buhar çadırı yapmak için bir kaseyi sıcak suyla doldurun ve üzerine eğilin (buharın haşlanacak kadar sıcak olmadığından emin olduktan sonra). Buharı hapsetmek için başınızı ve kaseyi bir battaniye veya havluyla örtün. Veya sıcak su açıkken kapalı bir banyoda oturun. Sadece kendini yakmamaya dikkat et.

3. Sudafed (psödoefedrin) almak: Eğer inhaleriniz yoksa, bu dekonjestan bir saldırı sırasında yardımcı olabilir. Kalp atış hızını ve kan basıncını artırma ve prostat büyümesi olan herhangi birinde idrar sorunlarına neden olma gibi potansiyel yan etkilerini bilin.

4. EpiPen Kullanmak: Bu reçeteli cihazı herkesin üzerinde bulundurması gerekir. Hayatı tehdit eden alerjik (anafilaktik) reaksiyon durumunda el. İşe yarıyor

Machine Translated by Google

şiddetli astım ataklarında da.

HAVA YOLU TARAFINDAN ENGELLENDİĞİNDE DİL

İnsanlar aslında bir nöbet sırasında bile dillerini yutmazlar. Ancak dilin arkası, belirli koşullar altında hava yolunu tıkayabilir.

Bazen dil travma, enfeksiyon veya alerjik reaksiyon nedeniyle şişer. Daha sık olarak, bir kişi bilinçsiz olduğunda veya ona yakın olduğunda (nöbet sırasında veya hemen sonrasında olacağı gibi), dil gevşer ve yerçekimi arkasının hava yolunu tıkamasına neden olur.

TEDAVİ Omurga

yaralanması olmadığından eminseniz, sırt üstü yatan birini yan çevirmek bile dilinin yerinden çıkmasına neden olabilir.
Ancak bir omurga yaralanması göz ardı edilemezse (buraya bakın) veya kurbanın göğüs kompresyonları gibi belirli prosedürlere ihtiyacı varsa, onu hemen geri çeviremeyebilirsiniz. Bu durumda, hava yolunu temizlemek için alternatif bir yöntem kullanabilirsiniz.

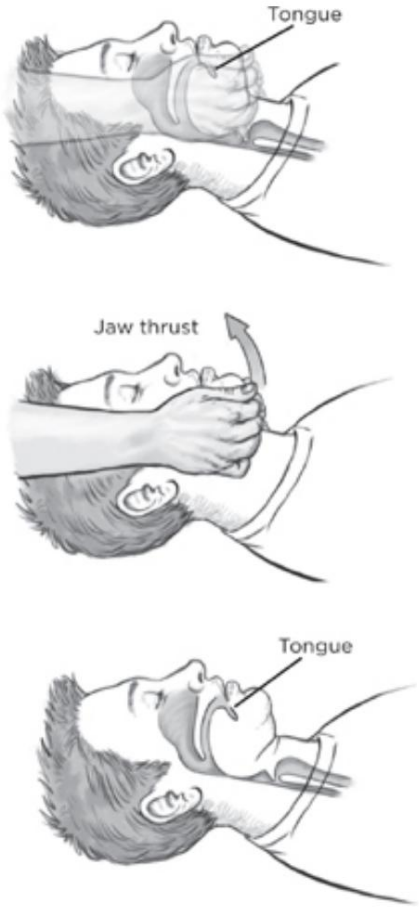
- Baş eğme: Başın geriye yatırılması ve çenenin yukarı kaldırılması hava yolunu açabilir, ancak omurga yaralanması olasılığı varsa bu işlem asla yapılmamalıdır.

Machine Translated by Google

Baş eğme

- Çene itme: Bu yöntem biraz pratik gerektirir ancak düzgün yapıldığında boynu etkilemez. Baş parmaklarınız çeneyi aşağı iterken, çeneyi yukarı itmek için işaret ve orta parmaklarınızı kullanın. Sadece bilinci kapalı olan kişilerde işe yarar çünkü o zaman çene tamamen gevşeyecektir.

Machine Translated by Google



- Dil çekme: Bir bez parçası bulun, dilin ucunu tutun ve çekin ileri.

- Orofaringeal hava yolu (OPA): Bu cihazın çeşitli ebatlarında bir paket satın alabilir ve ilk yardım çantanızda bulundurabilirsiniz. Hava yoluna doğru boyutu sokun ve diğer işlemlere devam etmek için serbest ellere sahip olacaksınız. Bunu, öğürme refleksine sahip olacak kadar bilinci olan bir kişide kullanmayın. Doğru şekilde nasıl yerleştireceğinizi bilmeniz gerekir (buraya bakın). Yaralanmaya neden olabileceğiniz için asla zorlamayın.

- Nazofaringeal hava yolu (NPA): Bu cihaz ayrıca çeşitli boyutlarda gelir. Ağız yerine burundan sokulur. Kurbanın öğürme refleksi olsa bile işe yarıyor. Asla birini zorla içeri sokma. Kayganlaştırıcı (tercihen suda çözünür) kullanmak, cihazı daha kolay kaydırmanıza yardımcı olur ve burun zarında daha az travmaya neden olur. Burun çevresinde yüz yaralanması varsa NPA kullanmayın.

Machine Translated by Google

HAVA YOLU NASIL EKLENİR ADJUNCT

OPA ve NPA, hava yolunu açık tutmak için tasarlanmış cihazlardır.

OPA NASIL EKLENİR

OPA, dil tabanının hava yolunu tıkamasını önleyecek kadar uzun, ses telleri gibi şeylere zarar vermeyecek kadar kısa olmalıdır. Doğru boyutu seçmek için yüzün kenarına farklı boyutlarda OPA'lar yerleştirin. Tam olarak kurbanın ağzının köşesinden kulak memesine gideni seçin.

OPA kavislidir. İlk takarken, OPA'nın dili geriye doğru itmemesi için uç yukarıya, kurbanın burnuna doğru bakmalıdır. Yaklaşık yarıya kadar - ucun ağzın arkasına yakın olduğunu düşündüğünüzde - cihazı yerleştirmeye devam edin, ancak tüpü 180 derece döndürün, böylece uç akciğerlere doğru bakacak şekilde. Flanş dudaklara gelene kadar sokmaya devam edin.

Herhangi bir direnç hissettiğinizde veya herhangi bir nedenle dili geriye doğru ittiğinizi düşünüyorsanız, OPA'yı tamamen dışarı çekin ve yeniden takın (önceki gibi yukarı kaldırın, ardından döndürün). OPA yerinde ise, hava dışarıdan akciğerlere veya tam tersi şekilde geçmelidir.

Machine Translated by Google

NPA NASIL EKLENİR

Kişinin yüzünün yanında birkaç beden tutarak doğru NPA uzunluğunu seçin. Burun deliğinin altından kulak memesinin ucuna kadar uzananı seçin. Tüpe suda çözünür bir yağlayıcı uygulayın.

Kurbanın burnunun ucunu yukarı itin. NPA'yı, cihazın eğimli açıklığı burnun septumuna (orta) bakacak şekilde bir burun deliğine sokun. Flanş burun deliği açıklığı ile aynı hizaya gelene kadar NPA'yı içeri itin. Sorun yaşarsanız, diğer burun deliği ile tekrar deneyin.

---

boğulma

Boğaza yabancı bir cisim kaçarsa hava yolunu tamamen tıkayabilir ve nefes almayı imkansız hale getirebilir. Şu anki düşünce şu ki, bunun olduğundan şüphelenseniz bile, yabancı cismi daha derine itmeniz muhtemel olduğundan, körü körüne kurbanın ağzından parmağınızı geçirmeyin.

Boğulmanın EVRENSEL İŞARETLERİ

Machine Translated by Google

Boğazı iki elle sessizce tutmak, boğulmanın evrensel işareti olarak bilinir. “Sessizce” kısmına dikkat edin. Hava yolu tamamen tıkandığında hava geçemez, bu nedenle öksürük veya konuşma olmaz. Öksürük varsa, herhangi bir müdahale olmadan yabancı cismi yerinden çıkarabilir.

Boğulmanın evrensel işareti

Karın İtkileri Yemek yerken

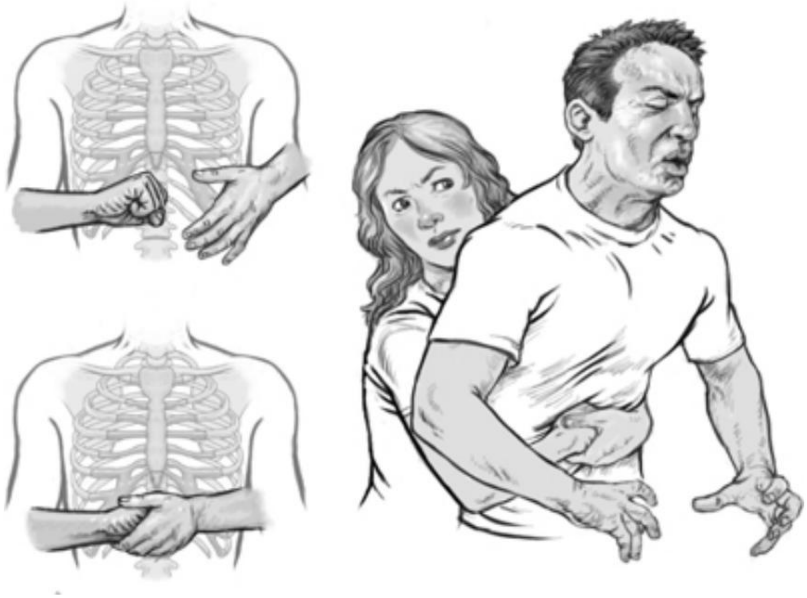
birdenbire tamamen sessizleşirse, yüzünde panik bir ifadeyle, “Boğuluyor musunuz?” diye sorun.

Evet diyen bir baş işareti varsa, yasal amaçlar için "Yardım edebilir miyim?" diye sorun.

Başka bir baş sallamanız varsa, karına itme hareketleri yapın (bazen Heimlich manevrası olarak da adlandırılır). Kurbanın arkasına geçin ve kollarınızı beline dolayın. Başparmak tarafı karnına değecek şekilde bir yumruk yapın ve göğüs kemiğinin hemen altına ortalayın. Diğer elinizi yumruğunuzun üzerine koyun ve kurbanı göğsünüzle iterek hafifçe öne doğru eğin.

Şimdi yumruğunuzu içeri ve yukarı doğru sert ve hızlı bir şekilde itin. Bunu beş kez tekrarlayın. Öksürük veya hava akımı belirtisi yoksa, beş kez daha tekrarlayın. Hava yolu açılmazsa ve kurban bilincini kaybetmeye başlarsa, yere yatmasına yardım edin. Göğüs kompresyonlarına (buraya bakın) ancak bilincini kaybettikten sonra başlayın.

Machine Translated by Google



Boğulma için karın hareketleri

Kollarınız karnın etrafına sığacak kadar uzun değilse, göğsün alt kısmını çevreleyip itmeyi deneyebilirsiniz. Hala şansınız yoksa, bu pozisyondan üst karın bölgesini itebilmek için kurbanı yatırmaya çalışmanız gerekebilir.

Karın yatar pozisyonda itme

Hamile Kadınlar İçin Karın Baskıları

Karnın üst kısmını zorlamak yerine göğüs alt kısmından bastırın.

Machine Translated by Google

Bebekler İçin Karın Baskıları Eğer

boğulan bir çocuk nefes almayı bırakırsa ve bu yöntemi onunla birlikte uygulayabileceğiniz kadar küçükse, oturun ve kolunuzu uyluğunuzun üzerine koyun. Bebeği yüzü aşağı bakacak şekilde, başı göğsünden aşağıda olacak şekilde kolunuzun üzerine koyun. Elinizin topuğuyla, kürek kemiklerinin arasına beş keskin vuruş yapın. bebeği ters çevirin ve işaret ve orta parmaklarınızı kullanarak beş göğüs kompresyonu yapın (buraya bakın) . Cevap yoksa, bebeği tekrar yüzüstü çevirin ve tekrarlayın. Bebek bilincini kaybederse iki parmakla göğüs kompresyonlarına başlayın.

boğulan bebek için ne yapılmalı

Agonal Solunum

Nefes ne zaman gerçekten nefes almıyor? Agonal nefes aldığında.
Ve yaşam belirtilerini kontrol ederken sizi kandırabilir.

Bir kurbanın kalp atışı olmasa bile - klinik olarak ölüdür - göğüs ve diyafram kasları ara sıra hareket edebilir ve bu da hızlı ve umutsuz bir nefes alma gibi görünen bir duruma neden olabilir. Ancak bu kas refleksi o kadar yetersizdir ki akciğerlere önemli miktarda hava taşımaz. Gerçekten nefes almıyor ve yaşam belirtisi değil.

Agonal solunum sporadiktir ve dakikada altı veya daha az "nefes" hızında gerçekleşir.

SUNİ TENEFFÜS

Aniden çöken ve ölen yetişkinlerin çoğu, kalpleri atmayı bırakana kadar gayet iyi nefes alıyordu. Çöküş anında, hala güzel bir

Machine Translated by Google

kanlarındaki oksijen seviyesi iyi, bu nedenle şu anki düşünce, kanın tekrar pompalanmasını sağlamak için suni solunum eklemek yerine kaliteli göğüs kompresyonları (buraya bakın) vermeye konsantre olmaları gerektiğidir.

Ancak, yeterli nefes alma eksikliğinin çökmenin en olası nedeni olduğu bazı durumlar vardır. Bu durumlarda suni teneffüs şarttır. Bu kategoriye giren bazı yaygın mağdur örnekleri şunlardır:

- Ergenlik öncesi çocuklar—koltuk altı veya genital kıl yoksa ve meme gelişimi yoksa bir çocuğun ergenliğe erişmediğini varsayabilirsiniz (bu yaş grubundaki çöküşün nedeni, kalp sorunlarından ziyade boğulma gibi solunum sorunlarıdır)

- Boğulan insanlar

- Aşırı dozda uyuşturucu

kurbanları Suni teneffüs yapmak için, önce çeneyi iterek veya başını eğerek hava yolunun açık olduğundan emin olun (buraya bakın). Kurbanın burun deliklerini kıstırın ve ağzınızı açık ağzının üzerine kapatın. Üflemek. Göğsün yükseldiğini görmüyorsanız, hava yolunu yeniden ayarlayın. Otuz göğüs kompresyonu yapın (buraya bakın) , ardından iki nefes alın. Tekrar et.

Küçük çocuklarda ağzınızı kurbanın burnu ve ağzının üzerine kapatabilirsiniz. Ve dikkatli ol. Çocuk ne kadar küçükse, üflemeniz o kadar az zor olur. Bir bebek için sadece biraz nefes alır; bundan daha güçlü bir şey aslında ciğerlerine zarar verebilir.

Ağız salgılarına karşı kendinizi korumak için, bir plastik parçasına veya eldivene bir delik açıp kurbanın ağzına yerleştirebilirsiniz. Daha da iyisi, tek yönlü valfli birkaç tek kullanımlık bariyer satın alın ve bunları ilk yardım çantanızda saklayın. Bu küçük ve uygun fiyatlı cihazlar hava üflemenize izin verir, ancak kurbanın salgıları dışarı çıkamaz.

Machine Translated by Google

9

ABDOMEN—HİÇBİR ZAMAN DÖKÜLME SİZİN GUTS

SÜRPRİZ SINAV

Yüzyılın fırtınasındasınız ve karnınızın sağ tarafında, göğüs kafesi bölgesi - safra kesesi bölgesi boyunca ağrı hissetmeye başlıyorsunuz. Ağrı gelir geçer ama giderek şiddetlenir. Yemek yemeyi bırakır ve geçmesini umarsınız, ancak daha da kötüleşir. Aslında, yakında tüm karnınız ağrıyor. Sadece yürümekten gelen ince kavanozlar size müthiş acı verir. En iyi seçeneğiniz nedir?

A. Antibiyotiklere başlayın ve hiçbir şey yememeye veya içmemeye devam edin.

B. Daha fazla su iç çünkü problemlerinden biri dehidrasyon.

C. İzleyin ve bekleyin. Ona yirmi dört saat ver ve iyileşip iyileşmediğine bak.

D. Mümkünse tıbbi bir tesise gidin, hatta hava yoluyla bile.

YANITLAR

A. Yanlış. , ikinci en iyi seçeneğinizdir. Tıbbi tesise gitmenin bir yolu yoksa ve mutfak masasında ameliyat yapmak isteyen bir doktor bulamazsanız (1920'lerde babamın apandisit için yaptığı gibi), antibiyotikler yapmak zorunda kalacak.

Machine Translated by Google

B. Yanlış. Daha önce karın ameliyatı geçirdiyseniz, muhtemelen gaz çıkarana kadar hiçbir şey yememeniz veya içmemeniz söylendi. Çünkü bağırsağın dışını tahriş eden bir şey olursa, bağırsak kapanır ve çalışmayı durdurur.
Yiyecekler, sıvılar ve gazlar oldukları yerde kalır ve gaz oluşmaya devam eder. Bağırsak o kadar şişebilir ki, bir sızıntıya neden olabilir. Başınız gerçekten belada (buraya bakın).

C. Yanlış. Cevap B'de ima edildiği gibi, bu sorun gerçek bir acil durumdur ve ölüm yaygındır. Altta yatan nedeni bulabilecek ve hızlı bir şekilde düzeltebilecek bir tesise ulaşmak çok önemlidir. Çoğu zaman ameliyat tek seçenektir.

D.Doğru. Yürümekten kaynaklanan ağrı onu ele verir. Karın ağrısı ile ilgili en büyük endişelerden biri, bazı sindirim sistemi içeriğinin karın boşluğuna sızması olabilir ve bu da hayati tehlike arz eden bir acil durum olabilir. Bu noktada, sızıntının nereden geldiğini bulmak önemli değildir. Ciddi şekilde enfekte olmuş bir safra kesesi veya yırtılmış bir apandisit (apandisit ağrısı bazen vücutta o kadar yüksek hissedilir) veya başka bir şey olabilir. Sızıntı, aşırı tahrişe ve tüm karın boşluğunun olası enfeksiyonuna neden olur.

Genellikle karnına dokunmak, yürümek, sallamak, öksürmek veya içindekileri az da olsa hareket ettiren herhangi bir şey karında şiddetli ağrıya neden olabilir. En iyi hayatta kalma şansınız için yoğun bakıma, intravenöz antibiyotiklere ve muhtemelen ameliyata ihtiyacınız olacak.

TRAVMA

Karın travması, delici bir yaradan veya organların veya kan damarlarının dolaylı olarak çürümesine veya yırtılmasına neden olan herhangi bir düşme, çarpma veya kavanozdan kaynaklanabilir.

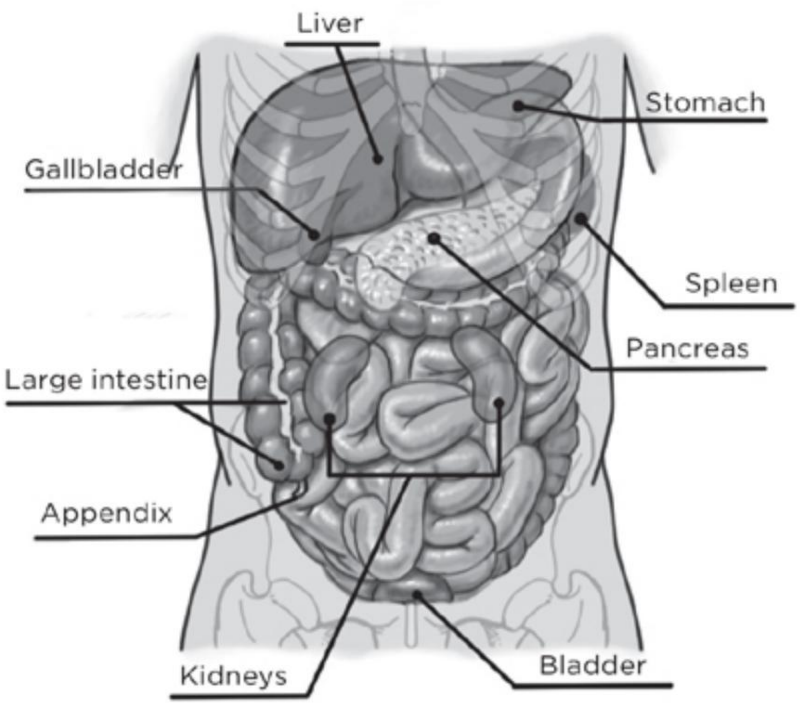
DELİK YARALARI Bağırsaktan

bıçaklanırsanız, nesnenin derinlere gitmemesini umalım. Bir bıçak, ateşli silah, sopa veya herhangi bir şeyden kaynaklanmış olsun, karında bir delinme yarası, diğer herhangi bir delinme yarası gibi tedavi edilir - sadece deri, yağ ve kas içerdiği sürece. Nesneyi çekip çıkarmamaya karar verin (buraya bakın), ardından kanamayı durdurun ve yarayı iyice temizleyin (buraya bakın).

Machine Translated by Google

Ancak yara karın boşluğuna girerse, tüm bahisler kapalıdır. Bu durumda, acil, yaşamı tehdit eden endişe, basınç uygulanamayacak kadar derin olan herhangi bir yaralı ve kanayan kan damarlarıdır. Ardından, bağırsakların ve diğer organların delinmediğini ve sızdırmadığını umarsınız. En azından, yaranın tüm iç karın bölgesini dışarıdan yaşamı tehdit eden mikroplara maruz bıraktığını biliyorsunuz.

Süslü ekipmanınız yoksa veya karnınızı açıp içeriye bakmak için eğitim almadıysanız, orada neler olup bittiğini bilemezsiniz. Peki dünyada ne yapabilirsin? Durumun ne kadar vahim olduğunu tahmin etmenize yardımcı olabilecek bazı ipuçları ve yardım alana kadar yapabileceğiniz birkaç genel şey var.



İÇ YARALANMA İPUÇLARI Bir yaranın

ne kadar derin olduğu her zaman net değildir. Yaranın genişliğine bağlı olarak, karın boşluğuna girdiğini görebilir veya yaralanmaya neden olan nesnenin uzunluğuna göre girdiğini varsayabilirsiniz.

Ayrıca orada bir şeyin hasar gördüğüne dair ipuçları da arayabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Dolaylı Kanama Belirtileri

İç kanama belirtileri şunları içerir:

- Düşen kan basıncı (90'dan az sistolik okuma)
- Zayıf bir nabız
- 100'ün üzerinde bir nabız hızı
- Baş dönmesi
- Bir bilinç kaybı veya kaybı

Bağırsak Sızıntısı Belirtileri

Kurbanın aşağıdaki belirtilerden herhangi biri olduğunda bağırsakların delindiğinden şüphelenilir:

- Ateş
- Terlemek
- Sadece yara çevresinde değil tüm karında hassasiyet

Bir Organın Sızdığının Periton Belirtileri

Karında bir şey sızdırıyorsa, peritonit gelişimi veya periton iltihabı olduğu açık bir uyarıdır ve bu, hızlı bir şekilde uzman yardımı almanız gerektiği anlamına gelir.

Periton adı verilen ince bir zar, tüm iç karın boşluğunu kaplar ve birçok organı kaplar. Herhangi bir kimyasal veya mikropla temas ederse, örneğin sızdıran organlardan dolayı, sadece temas bölgesi değil, tüm astar ve dolayısıyla tüm karın boşluğu iltihaplanır.

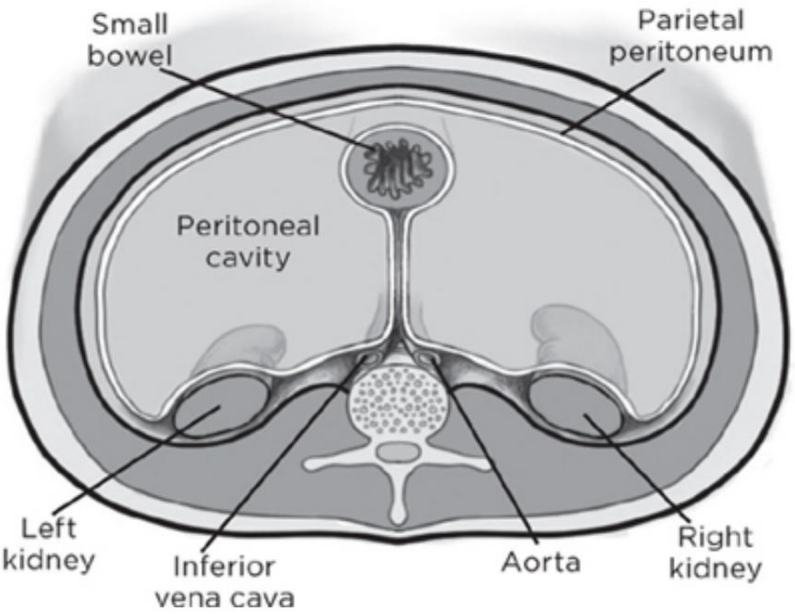
İşaretler şunları içerir:

- Korunma: karın kasları spazmı ve karın duvarı çok gerginleşir. Vücudunuzun kendini koruma yöntemidir.
- Geri tepme hassasiyeti: Karnına hafifçe bastırın ve bırakın. Bırakma veya geri tepme şiddetli ağrıya neden olur. Aslında, çoğu zaman, herhangi bir

Machine Translated by Google

Karnı sallayan hareketler ağrıya neden olabilir.

Peritonitli bir kişinin derhal uzman yardımına ihtiyacı vardır. İntravenöz antibiyotiklerle hızlı tedavinin olmaması, çok yüksek sepsis riskiyle (tüm vücudu etkileyen son derece ciddi bir enfeksiyon türü) ve ölümle sonuçlanır. Ve acil cerrahi, iç kanamayı veya sızıntıyı durdurmanın tek yolu olabilir.



Karın kesiti. Periton, karnın iç duvarını kaplar ve çeşitli organları ve kan damarlarını kaplar. Astarlar arasındaki boşluğa periton boşluğu denir.

TEDAVİ

Herhangi bir peritonit veya iç kanama belirtisi için derhal bir tıbbi tesise sevk edilmesi şarttır. Karın boşluğuna girdiğinden şüphelendiğiniz nesne hala gömülüyse, yerinde tutun ve harekete karşı koruyun. Bu, daha fazla yaralanmayı önlemek içindir ve doktorun hasar alanında eve dönmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, nesneyi kaldırırsanız, kanamayı veya sızıntıyı durduran tek şeyi kaldırıyor olabilirsiniz. (Tabii ki, günlerce uzman yardımı alınamıyorsa, ne zaman kaldırılacağı konusunda bir karar vermeniz gerekecektir.)

İşte bazı ek yönergeler:

Machine Translated by Google

- Yara, karın içindekilerin bir kısmı dışarı çıkacak kadar büyükse, onları tekrar sokmak büyük bir enfeksiyona neden olabilir. Alanı ıslak bir örtü ile nemli tutun; aksi takdirde maruz kalan içerik kurur ve ölür.

- En azından mümkün olduğu kadar çok kanamayı durdurmak için yarayı paketleyin. Tamponlar, yaranın dar olması durumunda paketleme için genellikle iyi bir alternatiftir.
- Mağduru dinlendirin.
- Peritonit belirtileri olduğu ve gaz çıkarmadığı sürece mağdura yiyecek ve içecek vermeyin. (Gaz geçişi, bağırsakların maddeleri hareket ettirdiğinin bir işaretidir; gaz olmaması, içeriğin orada oturduğu anlamına gelir.)
- Elinizde varsa kurbana antibiyotik verin.
- Varsa IV sıvıları dikkatli kullanılmalıdır. Kurbanın susuz kalmamak için bunlara ihtiyacı olmasına rağmen, çok hızlı verilmesi kan basıncını yükseltebilir ve pıhtılaşmayı engelleyebilir.

Gerçek şu ki, karın boşluğunu delen pek çok bıçak ve ateşli silah yarası hayati şeylere çarpmaz. Ve uzman bakımı, testler ve muhtemelen doğrudan bir bakış için ameliyat olmadan, hangi yaraların olduğunu söylemek zor olabilir.
Çoğu zaman yukarıdaki yönergeleri denemek dışında yapabileceğiniz tek şey beklemek ve en iyisini ummaktır.

KÜNT TRAVMA

Karın içindeki herhangi bir şey, karın duvarına doğrudan bir darbe ile morarabilir. Onları karın duvarına ve birbirine bağlayan organlar, kan damarları ve dokular, bir araba kazasında veya düşmede yaşayacağınız gibi, yüksek hızda ani bir duruşla da yaralanabilir.

İpuçları

Morluğu gösteren ana ipuçları oldukça basittir: yaralı bölgede hassasiyet veya şişlik. Örneğin, sağ üst karın hassassa karaciğerde çürük olabilir. Hassasiyet sol üst karındaysa, sorun dalakta olabilir. çürük böbrek olur

Machine Translated by Google

kanatta hissedildi. Ve eğer çürükten gelen kanın bir kısmı çevredeki dokuya sızarsa, aslında deride morluk görülebilir.

Travma organlarda sızıntıya neden olduysa, peritonit belirtileri (buraya bakın) olasıdır. Travma bir kan damarına zarar verdiyse, dolaylı iç kanama ipuçlarını görmelisiniz (buraya bakın).

Tedavi İç

morarma için genel tedavi, dinlenmek ve sadece küçük miktarlarda kolayca sindirilebilir gıdaları yemektir. Birçok çürük zamanla iyileşir. Ancak bazen kanama şiddetli olabilir ve bunu durdurmak için ameliyat gerekir.

Peritonit belirtileri, onlara bir delinme yarası neden olmuş gibi tedavi edilir (buraya bakın). Ve iç kanama, mümkünse acil uzman bakımı gerektirir.

KARIN AĞRISI

Karın ağrısının nedenini bulmak oldukça zor olabilir. Aslında, karmaşık testler veya keşifler olmadan bazen imkansıza yakın olabilir.

ameliyat.

Ve daha da karmaşık hale getirmek için, arada bir, karın ağrısına karın probleminden bile kaynaklanmaz. Örneğin, pnömoni üst karın ağrısı gibi görünmeye başlayabilir. Yani uzman yardımı ve ekipmanı yoksa elimizden geleni yapar ve vücudumuzun bize verdiği ipuçlarına dikkat ederiz.

Neyse ki karın, uygun bir özelliğe sahiptir: yumuşaklığı. Evet, kurbanın çok sert karın kasları olsa bile, oraya bastırmak ve belirli hassasiyet alanları bulmak mümkündür. Bu tekniğe palpasyon denir. Sıkıca bastırın, ancak daha fazla yaralanmaya neden olacak kadar sert değil. Aslında vücudun herhangi bir yerinde palpe edebilirsiniz, ancak karın organları palpe edebileceğiniz tek yerdir çünkü onları koruyan kemikler yoktur.

Uygulamamın ilk yıllarında bileğinde ağrı olan en tatlı küçük kızı tedavi ettiğimi çok iyi hatırlıyorum. Bölgeyi bulana kadar kemikleri palpe ettim.

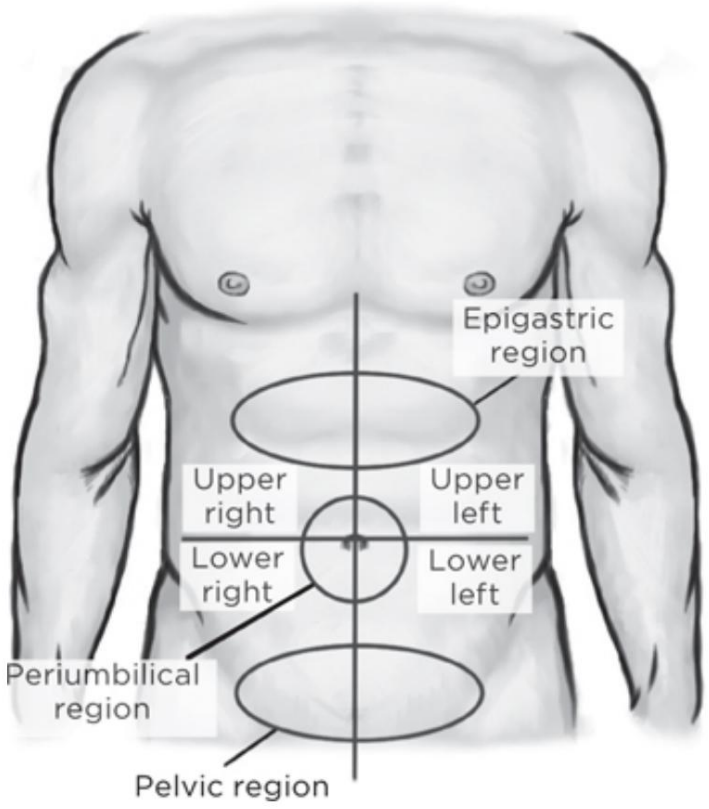
Machine Translated by Google

hassasiyet Kolunu geri çekti ve gözlerinde yaşlarla sertçe sordu, "Bunu neden yaptın?"

Kendimi çok kötü hissettim. Tabii ki acının tam kaynağını bulmak için yaptım ama bunu beş yaşındaki bir çocuğa nasıl açıklayabilirsiniz? Sorun şu ki, ağrı ona neden olan şeyden çok uzakta ortaya çıkabilir ve hassasiyet için elle muayene yapmak gerçek kaynağı bulmanıza yardımcı olabilir.

Tabii ki, hassasiyet alanını bulduğunuzda, orada hangi organların bulunduğunu bilmeniz gerekir. Bu nedenle, tanısal ve tanımlayıcı amaçlar için, karın genellikle kadranlara bölünür (aşağıdaki resme bakın).

Karnını palpe etmek için, kurbanı yatırın ve karın kaslarını gevşetmek için dizlerini hafifçe bükün. Çeyrek daire hissedin. Genellikle ağrının kaynağının olduğunu düşündüğüm yerden başlarım ve başlamak için yavaşça ve oldukça nazikçe bastırırım, bunun kasları gevşetmeye de yardımcı olacağını umarım.



Machine Translated by Google

KAS ÇERİĞİ NASIL ANLATILIR

DERİN BİR ŞEYDEN

Karın duvarındaki kasların yaralanması şiddetli ağrıya neden olabilir, ancak ameliyat gerektirmekten ziyade bu sorun diğer kas çürükleri veya gerilmeleri gibi tedavi edilir. Ağrının daha derinden değil de karın duvarındaki kaslardan kaynaklanıp kaynaklanmadığını belirlemek için bir ipucu: 1. Herhangi bir lokal hassasiyet bölgesi bulmak için karnı elle muayene edin.

üzerine bastığınızda acıyan yer.

2. Hassas bir nokta bulursanız, kurbanın karın kaslarını gerdirin hala basarken. Onları gerginleştirmesine yardımcı olacak bir numara, sırt üstü yatıp başını ve omuzlarını kaldırmasını veya dizleri bükmeden iki bacağını kaldırmasını istemektir. Kurban bir çocuksa, parmağınızı göbeğinin birkaç santim yukarısına sarkıtabilir ve ona dokunacak kadar midesini çıkarmaya çalışmasını sağlayabilirsiniz. Sonra midesini emmesini sağlayın ve omurgaya değdirmeye çalışın.

3. Kaslar kasılırken palpasyondan kaynaklanan hassasiyet devam ederse veya kötüleşirse ve kurban bu hassasiyet nedeniyle derin baskı yapmanıza izin vermiyorsa, muhtemelen kaslardan geliyordur. Kaslar gerildiğinde palpasyondan kaynaklanan hassasiyet daha iyiyse, muhtemelen daha derin bir kaynaktan geliyordur çünkü gerilmiş kaslar etkilenen iç organları baskıdan koruyor.

Ağrı oldukça lokalize ise bu teknik işe yarayabilir. Genelleştirilirse, ağrının peritonitten kaynaklanma riski vardır, çünkü gerilme (veya herhangi bir karın hareketi) bu çok ciddi iç sorunu incitebilir.
daha kötüsü.

SAĞ ÜST KADRANT Karnın sağ

üst kadranında karaciğer ve safra kesesi bulunur. Karaciğer göğüs kafesinin altında korunur. Karaciğerin alt kısmı içbükey olduğundan, ona bağlı olan safra kesesi bile bir şekilde korunur.
Her iki organı da palpe etmek için biraz içeri ve yukarı göğse doğru itmek gerekir. Diğer bir hile ise göğüs kafesinin hemen altına bastırmak ve kişinin derin bir nefes almasını sağlamaktır. at diyaframı indirir ve karaciğer ve safra kesesinin bir kısmını göğüs kafesinin korumasından aşağıya, elinize doğru iter.

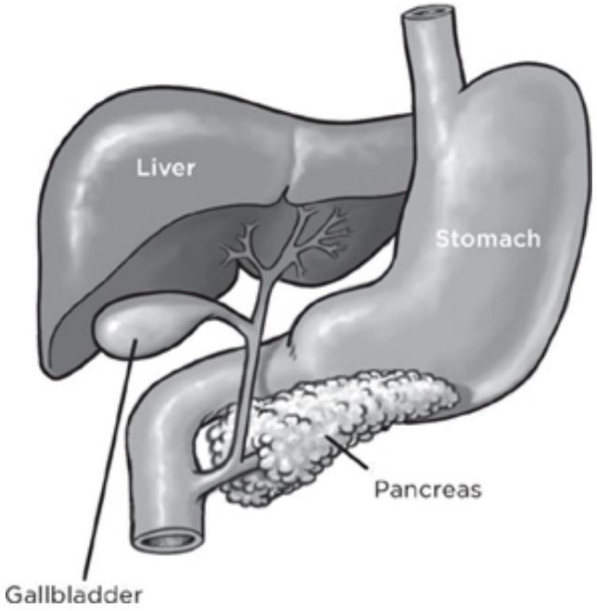
Karaciğer

Machine Translated by Google

Karaciğer hassassa, hepatit (karaciğer iltihabı) olası bir nedendir. Bulantı, yorgunluk ve ateş sık görülen semptomlardır. Ciltte ve gözlerin beyazında sarı bir renk vardır (sarılık) ve idrar çok koyu olabilir.

Hepatit, bazı ilaçlar veya kronik hastalık sirozunun alevlenmesi gibi karaciğeri alevlendiren herhangi bir şeyden kaynaklanabilir. Ancak virüsler en yaygın nedendir. Hepatit B ve C, virüsü taşıyan birinin kanı ve meni yoluyla yayılır. Hepatit A, birçok mide virüsünün yayılması gibi dışkı yoluyla yayılır.

Tüm hepatit türleri dinlenerek ve enfeksiyonla savaşana kadar vücudunuzu ayakta tutmak için yiyip içmeye çalışarak tedavi edilir. Bazen, özellikle hepatit B ve C ile özel tedavi gereklidir.



Ağrı Seyahate Çıktığında

Bazen vücudun bir bölgesindeki ağrı, o bölgede bile olmayan bir şeyden kaynaklanır. Buna yansıyan ağrı denir. En yaygın örneklerden bazıları şunlardır: • Zatürre belirtisi olabilen üst karın ağrısı • Safra kesesi sorunlarından kaynaklanabilen sağ alt kürek kemiğinde ağrı

• Aslında kalp krizi belirtisi olabilen hazımsızlık • Sorunlardan kaynaklanabilecek sırtın ortasında ağrı pankreas ile

Machine Translated by Google

Safra kesesi

Safra kesesi, ince bağırsağınızın kullandığı bir sindirim sıvısı olan ekstra safra için bir saklama torbasıdır. Karaciğer safrayı yapar, sonra bir tüp vasıtasıyla ince bağırsağa akar. Arada, tüp, gerekli olana kadar herhangi bir taşmayı depolayacak olan safra kesesine dallanır. Bazen safra kesesi hastalığı hiçbir belirtiye neden olmaz. Ancak bazen safra kesesinde biri onu alevlendirebilen ve düşük dereceli bir ağrıya neden olabilen bir çamur veya taşlar gelişir. Bu taşlardan biri tüpe girerse tüpün duvarlarının gerilmesi şiddetli ağrıya neden olabilir. Taş geçemezse ve tüp tıkanırsa safra yedeklenir ve daha fazla iltihaplanmaya ve bazen enfeksiyon ve ateşe neden olur. Nadiren safra kesesi karın boşluğuna safra sızdırmaya bile başlayabilir.

Çoğu zaman böyle bir akut atakta şiddetli ağrı gelir ve gider.
Böyle bir durumda tedavi oruç tutmaktır. Yine de birkaç saat sonra, susuz kalmamak için ağızdan veya IV yoluyla biraz su almanız gerekecektir.
Enfeksiyonu tedavi etmek için antibiyotiklere de ihtiyaç duyulabilir. Tabii ki, kesin bir teşhis ve organın olası cerrahi olarak çıkarılması için mümkünse bir doktora görünün. Safra kesesi olmadan da yaşayabiliriz.

EPİGASTRİK BÖLGE

Epigastrik bölge karnın üst orta kısmıdır. Midenin sonu ve ince bağırsağın (duodenum) başlangıcı -pek çok ülserin meydana geldiği bölgeler- ve pankreas burada bulunur.

Mide Asidi

ve enzimler, yiyecekleri sindirmek için mideye dökülür. Mide astarı güçlü bir mukus tabakası ile bunlardan korunur. Çok fazla asit veya çok az mukus tahrişe ve hatta ülsere neden olabilir.

Mide tahrişi (gastrit) ve ülserler genellikle kemirici, yanma veya ağrıyan bir ağrıya neden olur. Bazı insanlarda ağrı, muhtemelen asidi emen yemek yiyerek rahatlar. Diğerlerinde yemek yemek durumu daha da kötüleştirir. (Belki daha fazla asit üretimine neden olur. Emin değiliz.) Ve bazen bazı yiyecekler - baharatlı ve asitli olanlar bile - yardımcı olur ve diğerleri olmaz.

Machine Translated by Google

Ülser tedavi edilmezse ve kötüleşirse kanamaya başlayabilir. Simsiyah, katranlı bir bağırsak hareketine neden olur. (Bu arada, bizmut subsalisilat, diğer adıyla Pepto-Bismol, bağırsak hareketinizi siyaha çevirebilir.) Kanama çok hafif bir sızma kadar hafif veya bol olabilir. Kurban kan kusuyorsa, bu genellikle kanamanın kötü olduğu anlamına gelir.

Bazen kanama kendi kendine durur, ancak bunun olmasını bekleyerek, özellikle de sızıntıdan fazlasıysa, büyük bir risk alırsınız. Özel bir tesiste yapılan tıbbi bir prosedür, onu durdurmanın en iyi yolu olabilir.

Ülser midede bir delik yerken delikli bir ülser oluşur.
Karın duvarından sızan mide içeriği peritonite neden olur (buraya bakın) ve sızıntıyı onarmak için acil cerrahi hayatta kalmak için gereklidir.

Kanamayı ve delikli ülserleri önlemek için, semptomları ilk fark ettiğinizde, gastrit ve ülserleri erken evrelerinde tedavi edin. En sevdiğiniz sıvıyı veya çiğnenebilir antasitinizi almak mide asidini nötralize etmeye ve kısa süreli rahatlama sağlamaya yardımcı olabilir. Reçeteli ve reçetesiz satılan birçok asit bloke edici ilaç, asidin üretilmesini engelleyebilir. Ayrıca aspirin ve diğer iltihap önleyici ilaçlar, alkol ve tütünden kaçının.

Ancak bu günlerde tedavinin antibiyotik içerdiği düşünülüyor, çünkü Helicobacter pylori bakterisinin çoğu gastrit ve ülserin altında yatan neden olduğu bulundu. Dünya nüfusunun yarısından fazlası H. pylori ile enfektedir ve bulaşıcıdır. Görünüşe göre çoğu insan bununla sorunsuz yaşıyor, ancak bazıları için mide zarının iltihaplanmasına neden oluyor ve koruyucu mukoza bariyerini zayıflatıyor. H. pylori'nin antibiyotiklere dirençli olma gibi bir becerisi olduğundan, tedavi, sağlık uzmanınız tarafından reçete edilen birkaç antibiyotiğin bir kombinasyonundan oluşur.

Karın Kaynağını Bulmak İçin İpuçları

Kanama

Kusmuk kan ya mideden ya da yemek borusundan gelir. Parlak veya koyu kırmızı olabilir veya kahve telvesi gibi görünebilir. (Mide suları onu siyah yapabilir.) Yani midede veya yemek borusunda çok kanama varsa, bağırsak hareketleri de siyah olacaktır.

İnce veya kalın bağırsaktan kanama, bağırsak hareketini herhangi bir kırmızı renge boyayabilir - ancak kanama mideyle olan bağlantıya çok yakın olmadığı sürece siyah değil. Küçükten kanama

Machine Translated by Google

bağırsak veya kalın bağırsağın ilk kısmı genellikle kestane rengidir. Birçok nedenden bazıları bulaşıcı ishal, kanser, Crohn hastalığı ve diğer iltihaplanma nedenleridir.

Kalın bağırsağın veya anüsün alt kısmındaki kanama genellikle parlak kırmızıdır. Yaygın nedenler polipler (bağırsak duvarındaki küçük çıkıntılar), hemoroidler, divertiküller (bağırsak duvarındaki küçük cepler) ve kanserdir.

Ve bazen kanama farkedilecek kadar ağır bile değildir. Bunu tespit etmek için bir laboratuvar testi, tek ipucunuzu sağlayabilir. Veya kanama uzun süredir devam ediyorsa başka bir ipucu da kansızlık olabilir.

Pankreas

Mide asidi mideyi tahriş edebileceği gibi, pankreas sindirim enzimleri de pankreası tahriş edebilir. soruna pankreatit denir. Bunun iki ana nedeni çok fazla alkol tüketmek ve safra taşlarından kaynaklanan safra tıkanıklığıdır. Travma ve birçok ilaç da buna neden olabilir.

Pankreas, insülin ve glukagon (kan şekerini yükselten bir hormon) ile birlikte sindirim enzimleri üretir. Bir tüp, sıvıları ince bağırsağa boşaltır ve karaciğerden ve safra kesesinden safrayı boşaltan tüple aynı açıklıkta sona erer. Bu nedenle safra tıkanıklığı pankreası etkileyebilir ve pankreas sorunları karaciğeri etkileyebilir.

Pankreatit genellikle ani bir ağrıya neden olur, sanki bir şey canınızı sıkıyormuş gibi. Ağrı giderek kötüleşebilir ve sırta yayılabilir. Diğer semptomlar mide bulantısı, kusma, ateş ve sarılıktır (karaciğer hasarından dolayı ciltte ve gözlerde sararma).

Pankreasın dinlenmesine izin verin: En az yirmi dört saat veya ağrı geçene kadar (hangisi daha uzunsa) kesinlikle yiyecek veya sıvı almayın.
Bu süre zarfında IV sıvıları çok önemlidir, çünkü sadece içmediğiniz için değil, aynı zamanda iltihaplı pankreas karın boşluğuna çok fazla sıvı sızdırabilir. Ağrı geçtiğinde, az yağlı, süt içermeyen bir diyet yemeye başlayın (yağ ve süt ürünleri, diğer gıda türlerinden daha fazla pankreas enzimi üretimini tetikleyebilir).

Ağrı bir veya iki gün içinde azalmazsa ve o zamana kadar bir sağlık kuruluşuna gidebilirseniz, nazogastrik tüp (burundan mideye giden esnek, içi boş bir tüp) takılması ve sindirim sıvılarının çekilmesi gerekebilir. Yardım Edin.

Machine Translated by Google

Safra taşlarının cerrahi olarak çıkarılması gerekli olabilir. Antibiyotiklere bazen ihtiyaç duyulur, ancak genellikle değil. Pankreatit ile her zaman ortaya çıkan ateş, genellikle bir enfeksiyon belirtisi değil, iltihaplanmaya bir tepkidir. Sadece pankreasın bir kısmının öldüğü ciddi vakalarda enfeksiyon bir problem haline gelir. Bu nedenle, antibiyotiklerin riskleri göz önüne alındığında, ciddi durumlardaki olası kıtlıktan bahsetmiyorum bile, belki de onları ciddi vakalar için saklayın - semptomlar iyileşmek yerine daha da kötüleştiğinde veya artan uyuşukluk veya düşen kan basıncı gibi başka endişe verici işaretler olduğunda.

Ancak antibiyotiklerin yardımcı olmayabileceği, pankreatitin ciddi olmadığı anlamına gelmez. Hayatta kalma durumlarının dışında bile, pankreatitli kişilerin yaklaşık yüzde 10'u komplikasyonlar veya diğer organların yetersizliği nedeniyle ölmektedir.

DOKTOR KONUŞMASI

Hastalıktan bahsederken, “itis” eki iltihap anlamına gelir.
Enflamasyon, tahriş edici bir şeye tepkidir ve kızarıklık, sıcaklık, şişme, ağrı ve hassasiyet gibi şeylere neden olabilir. Enfeksiyon (bir bakteri, virüs, mantar veya parazitten) tahrişin bir nedenidir.

SOL ÜST KADRAN Midenin

çoğu karnın sol üst kadranda bulunur. Dalak da öyle. Sağ taraftaki karaciğer gibi dalak da göğüs kafesi tarafından korunur. Aynı teknikleri kullanarak dalağı elle muayene edin: biraz dürtme yapın veya göğüs kafesinin altına bastırın ve kişinin derin bir nefes almasını sağlayın.

Mide Aşırı

gaz mideyi gererek ağrı ve hassasiyete neden olabilir. Ancak ülser ve gastrit ağrılarının çoğu, midenin bittiği ve ince bağırsağa boşaldığı epigastrik bölgede daha fazladır. (, sağ ve sol üst kadranların kesiştiği yerdir).

Dalak

Machine Translated by Google

Dalak, bağışıklık sisteminizin bir parçasıdır. Bakterileri yok eder. Bunu gerçekten iyi bir kan kaynağı olan gerçekten büyük bir lenf düğümü olarak düşünün. Aynı zamanda kan dolaşımında yer açmak için eski, hasarlı kırmızı kan hücrelerini yakalar ve onlardan kurtulur. Yeni olanlar.

Dalakla ilgili temel endişe yaralanmadır. Bu genellikle ciddi bir hassasiyetin nedenidir ve dalağa doğrudan bir darbe kan sızıntısına veya daha kötüye gitmesine neden olabilir. Büyük bir sızıntı veya yırtılma varsa, yaygın karın ağrısı ve kan basıncında düşme veya hızlı nabız gibi dolaylı kan kaybı belirtileri olabilir.

Sızıntı küçükse, bazen kanama kendi kendine durur. Bazen, dalak yırtılabilir, bu da büyük kan kaybına neden olabilir ve kanamayı durdurmak için acil ameliyat gerektirebilir. Dalaksız yaşayabilirsiniz, ancak bazı enfeksiyonlara karşı daha duyarlı olacaksınız.

SAĞ ALT KADRAN e apendiks,

kalın bağırsaktan ince bağırsakla birleştiği yere yakın bir yerden çıkan solucan benzeri küçük kesedir. Genellikle karnın sağ alt kadranda bulunur. Ne gibi yararlı bir işlevi olabileceğinden emin değiliz, ancak bir işlev olmadan yaşamakta hiçbir sorunumuz yok gibi görünüyor. Kadınlarda, sağ yumurtalık (buraya bakın) ve fallop tüpü (buraya bakın) da bu çevrede bulunur, bazen yumurtalık, fallop tüpü veya apendiksin ağrı ve hassasiyetin nedeni olup olmadığını ayırt etmeyi zorlaştırır.

Apandisit, sertleşmiş dışkı veya mukus apendiks açıklığını bloke ederse oluşur. Bakteriler birikir ve apandis enfekte olur. Bu durum genellikle orta karında belli belirsiz bir ağrı ile başlar. Zamanla sağ alt kadranda yerleşir ve daha şiddetli hale gelir. Ancak apandisitten kaynaklanan ağrı, bazen karnın hemen her yerinde hassasiyet olarak ortaya çıkmasıyla ünlüdür. Mide bulantısı ve iştahsızlık yaygındır ancak her zaman oluşmaz.

Apendiks yırtılırsa, beraberinde gelen tüm semptom ve tehlikelerle birlikte genellikle peritonite neden olur.

Tedavi, eki çıkarmak için ameliyattır. Bu imkansızsa, antibiyotiklerin ve zamanın hafif bir vakanın iyileşmesine yardımcı olma şansı vardır. Veya, apandisit yırtılsa bile, antibiyotik alıyor olsanız da almasanız da enfeksiyon apseye dönüşebilir. Apse en azından geçici olarak

Machine Translated by Google

enfeksiyonun karın içine akması ve peritonite neden olması. Ancak bir kural olarak, riske atmamak en iyisidir. Çoğu durumda, bir apendiksin iltihaplı olduğundan şüphelenirsek cerrahi olarak çıkarılır.

SOL ALT KADRAN - İnce ve

kalın bağırsaklar karnın dört kadranı boyunca uzanır, ancak kalın bağırsağın rektuma boşalmadan önceki en alt kısmı burada bulunur ve bu bölüm, yaygın bağırsak problemlerinin en sık görüldüğü yerdir. Kadınlarda sol yumurtalık (buraya bakın) ve fallop tüpü (buraya bakın) da burada bulunur.

Bazen kalın bağırsak, divertikül adı verilen küçük cepler veya keseler (apandis gibi) geliştirir. Bu torbalara sahipseniz, divertikülozunuz vardır, bu da yalnızca ceplerin orada olduğu anlamına gelir. Bu bir hastalıktan çok bir durumdur. Pek çok insan bunlara sahiptir ve testler yapılmadıkça veya biri durdurulmadıkça, iltihaplanmadıkça ve enfekte olmadıkça asla bilemez. Bu soruna divertikülit denir. Öyle olur ki, kalın bağırsağın sol alt kadranda bulunan kısmı, en fazla divertikülün meydana geldiği yerdir. Bölgede ağrı ve hassasiyet ile birlikte divertikülit ateşe neden olabilir.

Tedavi antibiyotiktir. Apandisitten farklı olarak, divertikülit nadiren enfekte cebin cerrahi olarak çıkarılmasını gerektirir. Ayrıca nadiren, enfekte bir divertikül sızarak korkunç peritonite neden olabilir.

Hiçbir şey divertikül oluşumunu engellemez. Ve divertikülüti önleyen hiçbir şey gösterilmemiştir. Ancak, ikincisi için genellikle çok fazla lif yemek tavsiye edilir. Bağırsak hareketlerinizi hızlandırır ve bağırsaklarınızın iç kısımlarına daha az baskı uygulayarak, potansiyel olarak iltihaplanma nöbetlerini daha az olası hale getirir. Bazı uzmanlar, divertikülozunuz varsa tohum ve kuruyemiş yememenizi tavsiye etti, ancak son araştırmalar bu gıdalardan herhangi bir risk göstermedi. Yine de, tohumların ve kuruyemişlerin bazı insanlarda bir soruna neden olabileceğini ilk elden deneyimlerden söyleyebilecek bazı hastalar ve doktorlar tanıyorum.

Rahat Bir Karın Muayenesi İçin İpuçları

Karın ağrısı için tedavi ettiğim her çocuk, neresinin acıdığını sorduğumda göbek deliğini işaret etmiş gibi görünüyor. Ne zaman

Machine Translated by Google

Bir çocuğun karnını elinize alıyorsanız, anahtar, gelişigüzel bir şekilde etrafa baskı yaparken onun aklını başka bir şeye vermektir. İfadesini dikkatlice izleyin. Oldukça hafif başlayın. Tepki yoksa, biraz daha sert bastırın.
Belirli bir nokta hassassa, ürkecek veya başka şekillerde size haber verecektir. Aslında, ağrının miktarına bağlı olarak, hassas bir noktaya bir kez basmak size yetebilir. Herhangi bir yerde hassasiyet yoksa, ağrının ameliyat gerektiren bir sorundan kaynaklanmama ihtimali yüksektir.

Ayrıca birçok yetişkin, bir sınav sırasında karın kaslarını otomatik olarak gerer. Başka bir şey hakkında konuşmak onların rahatlamasına yardımcı olabilir.
Yatarken (karın muayenesi için olmaları gerekir), dizlerini bükmeleri de karın kaslarının gevşemesine yardımcı olur.

Çocuklar için başka bir seçenek de, çocuğun elini avucunuzun içine almak ve eliniz üstte olacak şekilde kendi karnına dokunmasına izin vermektir. Bu işe yaramazsa, bir ebeveynin kucağına oturması, sizin bir sınava benzer şekilde çalışmanız için onu yeterince rahatlatabilir.

Ağlayan bir bebek için emzik yardımcı olabilir.

ORTA KARIN (PELVIS) Orta alt karın,

mesaneyi ve rahmi tutar. Rahim sorunları için buraya bakınız.

Herhangi bir Cuma öğleden sonra, bir ya da üç kadının klinik kapanmadan önce çalışmak için gelmesini görmek beni hiç şaşırtmadı. Ve problemlerini oldukça iyi tahmin edebiliyorum. İdrar yaparken biraz yanmaya başladılar ya da sürekli tuvalete gitmeleri gerekiyormuş gibi hissediyorlar. Sorunu daha önce yaşadılar ve semptomların ne kadar yoğunlaşabileceğini biliyorlar ve hafta sonu boyunca acı çekmek istemiyorlar ya da çok küçük görünen ama çok acı veren bir şey için acil servise gitmek istemiyorlar.

Erkeklerin yalnızca yüzde 1 veya 2'sinin aksine, kadınların yüzde 20 ila 50'sinin yaşamları boyunca en az bir mesane enfeksiyonu geçireceği tahmin edilmektedir. Mesane enfeksiyonunuz olduğunda, idrarın kendisi genellikle normal görünür, ancak bulutlu bir görünüme ve kokuya sahip olması olağandışı değildir. Ve bazen mesane duvarı o kadar tahriş olur ki idrar kanlı hale gelir.

İdrar kanlı olsa bile, birkaç gün boyunca sülfa ilaçları, floksinler ve hatta amoksisilin gibi antibiyotikler almak ve bol su içmek sorunu çözmelidir. Ayrıca ağrıyı hafifleten reçetesiz satılan ilaçlar da var.

Machine Translated by Google

yanma ve aciliyet hissi. On beş veya yirmi dakika ılık bir su banyosunda oturmak da bu semptomların hafifletilmesine yardımcı olabilir.

Kızılcık yemek veya şekersiz kızılcık suyu içmek bakterilerin mesane duvarına yapışmasını önleyebilir. Bunun bir enfeksiyonu gerçekten tedavi edip etmediği veya önleyip önlemediği hala belirsizdir, ancak her durumda, yalnızca orta miktarda tüketin, çünkü çok fazlası mide rahatsızlığına ve ishale neden olabilir.

İdrar yolu enfeksiyonlarını önlemeye yardımcı olmak için şu alışkanlıkları benimseyin:

- Bir şeyleri dışarı atmak için bol su ve diğer sıvıları için.
- Mesaneyi tahriş edebileceğinden kafeini sınırlayın.
- İdrarı uzun süre tutmayın, çünkü idrar mesanede ne kadar uzun süre toplanırsa, bakterilerin içinde o kadar çok çoğalmak zorunda kalır.
- Üretranın yakınındaki bakterileri temizlemek için cinsel ilişkiden hemen sonra idrar yapın.
- Pamuklu iç çamaşırı ve nefes alabilen kumaşlar giyin ve ıslak giysilerle gereğinden fazla kalmayın, çünkü bakteriler nemi sever.
- Sert sabun, duş ve çevreyi tahriş edebilecek kimyasallardan kaçının.

DOKTOR KONUŞMASI

İdrar yolu enfeksiyonu, üretradan böbreğe kadar idrar yolu boyunca herhangi bir yerde meydana gelen bir enfeksiyondur.

Üretrit, üretranın (mesaneyi boşaltan tüp) enfeksiyonudur. Sistit, mesanenin enfeksiyonu veya iltihabıdır.
Piyelonefrit böbreğin enfeksiyonudur. Tehlikeli olan budur—kan dolaşımında ateş ve enfeksiyona neden olabilir ve hastaneye yatmayı gerektirebilir (buraya bakın). Gerçekte olsa da, çoğu insan bu koşullardan herhangi birine basitçe böbrek enfeksiyonu olarak atıfta bulunur. Ayrıntıları ayırt etmek sağlık çalışanınızın görevidir.

Karın Ağrısı İçin Genel Tavsiye

Karın ağrınızın böbrek veya mesane enfeksiyonundan olduğunu düşünüyorsanız, bol sıvı tüketin. Aksi takdirde, en azından birkaç kez yemek yemeyin veya içmeyin.

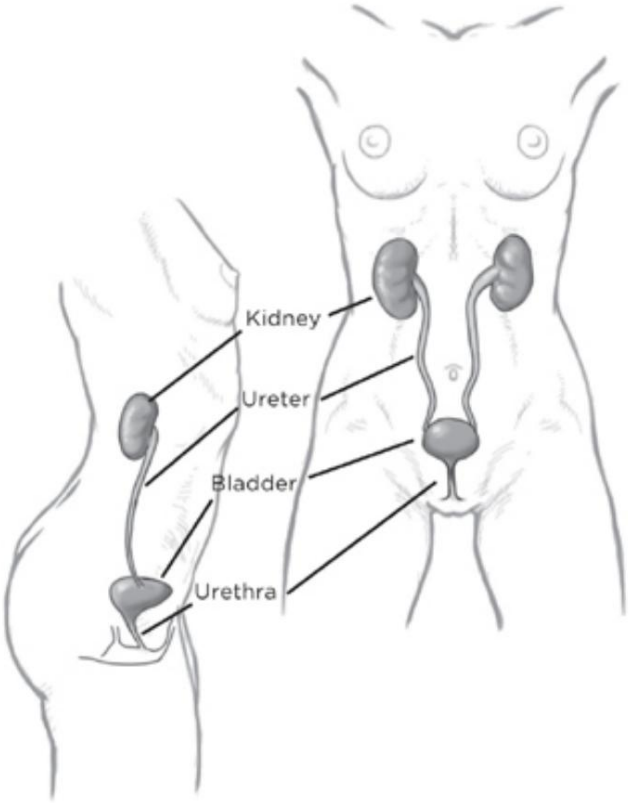
Machine Translated by Google

saat. Karnınızın her tarafı ağrıyorsa, ağrı geçene kadar hiçbir şey yemeyin veya içmeyin. Bu durumda, susuz kalmamak için IV sıvılara ihtiyacınız olabilir.

Kontrol edilene kadar bunlar genel kurallardır. Var her zaman istisnalar.

KARIN YAN VE ARKASI Böbrekler karnın

her iki yanında, kalça kemiklerinin hemen üzerinde bulunur. Bu nedenle böbreklerle ilgili sorunlar yanlarda veya sırtta ağrıya neden olabilir. Ancak sırt ağrısının daha az belirgin bir potansiyel nedeni abdominal aort anevrizmasıdır.



Böbrekler En

yaygın iki böbrek sorunu enfeksiyon ve böbrek taşlarıdır.

Enfeksiyon bölgede hassasiyete neden olur; böbrek taşı yapmaz. Bunun yerine, genellikle böbrek bölgesi çevresinde ve kasıklara yayılan şiddetli ağrıya neden olabilirler.

Böbreği kontrol etmenin bir yolu, arkadaki o yumuşak noktayı iki böbreğinizin arasına itmektir. alt kaburgalar ve kalça. Böbrek iltihaplanırsa bölge hassaslaşacaktır.

Machine Translated by Google

Piyelonefrit adı verilen böbrek enfeksiyonu, mesanenin ötesine ve böbreğe giden bir enfeksiyondur. Tedavi genellikle mesane enfeksiyonu ile aynıdır. 101'in üzerinde kusma veya ateş, enfeksiyonun kan dolaşımına girdiğinin ve kurbanın IV antibiyotiğe ihtiyacı olabileceğinin bir işaretidir.

Böbrek taşları gerçek böbrekte ağrısız kalabilir. Ancak biri üretere (idrarı böbrekten mesaneye akıtan tüp) girerse, taşı itmeye çalıştığında ağrı şiddetli olabilir. İtmeler arasında acı yok.

Zamanla, taş ya mesaneye girecek ya da tüpte sıkışacak ve potansiyel olarak böbreğe ciddi şekilde zarar verebilecek bir tıkanmaya neden olacaktır.
Her iki durumda da ağrı tamamen durabilir, ancak sıkışırsa kalıcı hasara neden olabilir.

Bu nedenle, böbrek taşının ilk belirtisinde, taşı mesaneye iteceklerini umarak bol sıvı tüketin. Varsa ağrı kesici alın.
Yürümek taşı hareket ettirebilir. Böbrek taşlarını düşürürken gerçekten doğru: acı yoksa kazanç da yok.

Bir taş sıkışırsa ve birkaç gün içinde hareket etmeye başlamazsa, bir doktor tarafından çıkarılması gerekecektir, bu nedenle idrar yapıp yapmadığınızı bilmek önemlidir. Çoğu zaman taş o kadar küçüktür ki fark etmezsiniz. Bu durumda, özel bir test yaptırmadıkça, ağrının neden durduğunu bilemeyebilirsiniz: taş sıkışıp hareket etmediği için mi yoksa gerçekten onu geçmiş olduğunuz için mi?
Bir çözüm, saldırınız sırasında bir kahve filtresine veya başka bir süzgeçe idrarınızı yapmaktır, böylece gelen her şeyi yakalarsınız.
Bazen taş o kadar küçük olabilir ki, bu kadar çok acıya neden olabileceğine şaşıracaksınız.

Aort e

aort, kalbinize bağlanan büyük arterdir. Herhangi bir arterde olduğu gibi, duvarın bir noktada zayıflaması ve balon çıkması mümkündür. Buna aort anevrizması denir. Bu soruna sahip olduğunuza dair bir ipucu, göbeğinizin etrafında zonklama veya zonklama olabilir. Başka bir ipucu, sürekli bir sırt ağrısı veya derin karın ağrısıdır. Ancak çoğu zaman hiçbir semptom yoktur.

Aort sızdırırsa veya yırtılırsa, karın veya sırtta şiddetli, yakıcı bir ağrıya ve her iki bacakta da ağrıya neden olabilir. Ayrıca kanınızda bir damla olabilir

Machine Translated by Google

basınç, hızlı nabız ve hatta bilinç kaybı. Acil cerrahi genellikle hayat kurtarıcıdır. Aksi takdirde, dinlenmek ve en iyisini ummaktan başka bir tedavi yoktur. Öte yandan, kan basıncınız düşük yerine aşırı yüksekse ve tansiyon ilacınız varsa, onu almak aort duvarındaki basıncı hafifletmeye yardımcı olabilir.

Karın Lenf Düğümleri - Karında lenf

düğümleri bulunur. Tıpkı diğer lenf düğümlerinde olduğu gibi, birçok viral ve bakteriyel enfeksiyon, karında olmayan enfeksiyonlarda bile hassas olmalarına neden olur. Ağrı genellikle şiddetli değildir. Spesifik bir tedavi yoktur ve enfeksiyon geçtiğinde ağrı geçer.

fıtık

Erkeklerde rutin fizik muayene yaparken fıtık kontrolünü sona saklıyorum.
İşte nasıl gidiyor.

"Tamam, şimdi seni fıtık için kontrol etmem gerekiyor," dedim bir eldiveni takarken.

Büyük bir iç çekiş. "Ah, doktor."

Hastanın eşi odadaysa gülümser, ayağa kalkar ve “Bekleyeceğim” der. dışarıda." Kapıyı kapatırken bazen "Sıra sende" sesini duyuyorum.

Artık ben ve adam varız. Bir tabureye oturuyorum.

"Tamam," diyorum. "Lütfen benimle yüzleş ve pantolonunu indir. İç çamaşırı da."

Adam sanki kemeri ve fermuarı çalışmıyormuş gibi ortalıkta dolanıyor. "Doktor, hep merak etmişimdir. Fıtık tam olarak nedir?”

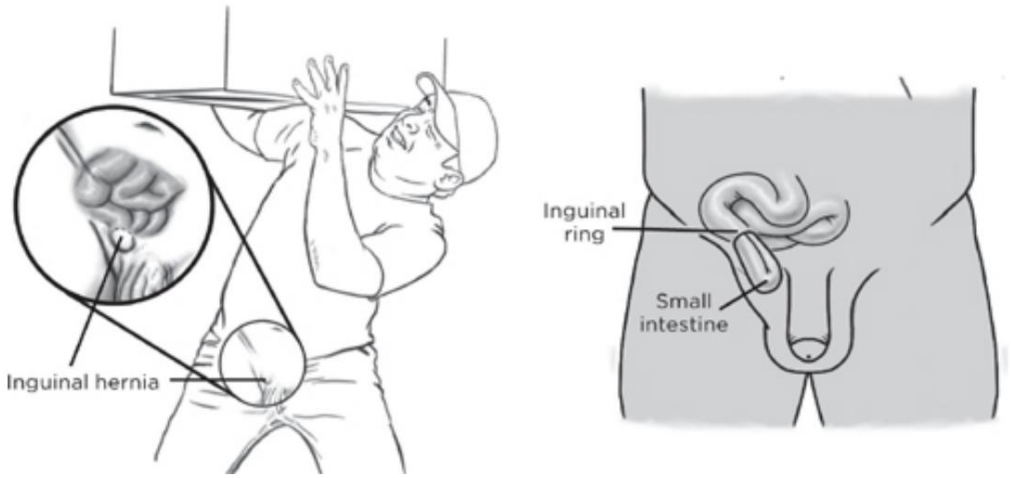
Gerçekten meraklı mı yoksa sadece zamanı mı oyalıyor hiç bilmiyorum. Her neyse, işte kepçe. Ve bu arada, kadınlarda da fıtık olur.

Fıtık, genellikle içeride tutulan içeriğin dışarı çıkmasına izin veren zayıf bir nokta veya yırtıktır. Karın fıtığı ile, ince bağırsağın bir kısmı zayıf bir noktadan dışarı çıkar veya karın kasındaki yırtık. Ayağa kalkıp ıkınmayla büyüyen ve yattığınızda kaybolan yumuşak, genellikle hassas olmayan bir şişkinliğe neden olur.

Machine Translated by Google

Yaygın karın fıtıkları türleri şunlardır:

- Kasık: Erkeklerde kasık kanalı, spermatik kordun skrotuma geçtiği yerdir. Kadınlarda, uterusu tutmaya yardımcı olan bir bağ bulunur. Kasık fıtıkları çoğunlukla erkeklerde görülür.



Soldaki çizim, inguinal kanalın zayıflamaya veya yırtılmaya başladığını göstermektedir. Sağdaki çizimde fıtık ilerlemiş ve bağırsak deliniyor.

- Femoral: Kasıkta, femoral arterin karından uyluğa indiği küçük bir kanal vardır ve burada femoral fıtık oluşabilir.

- Göbek: Göbeğiniz, göbek bağınızın olduğu yerde kalan yara izidir. Bazı insanlar orada zayıf bir nokta ile doğarlar veya yaşla birlikte kas zayıflığı gelişebilir. Obezite bir risk faktörüdür.
- İnsizyonel: Ameliyat yarasının tamamen iyileşmediği bir fıtık olabilir.

Başını Çevir ve Öksür

"Arkanı dön ve eğil" dışında, "Başını çevir ve öksür", erkeklerin rutin bir fiziksel aktivite sırasında en çok korktuğu kelimelerdir. Peki biz doktorlar tam olarak neyi kontrol ediyoruz? Parmaklarımızı kasık kanalına sokuyoruz. Öksürük karında basınç oluşturur, bu nedenle yırtılma veya zayıf bir nokta varsa bağırsak dışarı çıkar. Herhangi bir zorlama aynı sonucu verir. Öksürük, kontrol etmenin standart yoludur.

Machine Translated by Google

Ve "Başını çevir" kısmı? Bu yüzden doktora öksürmüyorsun.

NEDENLER

Bazı insanlar kasık, femoral veya göbek bölgesinde güçsüzlükle doğarlar. Tek başına fıtığa veya buna ek olarak kalıcı zorlanmaya (ağır kaldırma gibi), kronik öksürüğe ve hatta kabızlığa neden olabilir. Obezite ve sigara da kasları zayıflatabilir. Bazen, aksi takdirde normal bir kas travmadan yırtılabilir.

TEDAVİ

Gerilmeyi bırakın. Fıtığın büyümesine neden olabilir. Kafes adı verilen kısıtlayıcı bir iç çamaşırı kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilir, ancak fıtığı gerçekten tedavi etmek için hiçbir şey yapmaz. Ve size yanlış bir güvenlik hissi verebilir.

Zayıf veya yırtık noktayı onarmak için yapılan cerrahi tek kesin tedavidir. Ayrıca, nadir görülen ancak bazen ölümcül komplikasyonlar olan hapsetme ve boğmayı önlemeye yardımcı olabilir. Suçla hiçbir ilgileri yok ama ürkütücüler ve son derece ciddiler.

Hapsedilme, ince bağırsağın bir kısmı fıtığa yakalandığında ve bir daha dışarı çıkamadığında meydana gelir. bağırsakları, dışkı ve hatta gazın hareket edip dışarı atılmaması için büker. Bu bölge şişer ve sıkışan bağırsak parçasını daha da daraltır. Muazzam bir ağrı olabilir.

Sıkışan parça serbest bırakılmazsa, şişlik sonunda bağırsağın o kısmına dolaşımı kesecektir. Buna boğma denir. Bu olduğunda, saatler içinde ameliyat yapılmazsa, bağırsağın o kısmı ölür ve kangren olur, bu da kurbanı daha da hasta eder. Bu noktada ameliyat olmazsa ölüm gerçekleşir.

AKUT ENFEKSİYON İSHAL

“Bulaşıcı” buradaki anahtar kelimedir. Kronik bir hastalığın birçok belirtisinden biri olan ishalden bahsetmiyorum; ne de yemekten bahsetmiyorum

Machine Translated by Google

hoşgörüsüzlük. Bunun yerine, mide virüslerinden, gıda zehirlenmesinden ve mide gribinden (gerçekte grip değil, ama bu bir virüs) bahsediyorum. Ayrıca, mikropların ya doğrudan bağırsak zarının iltihaplanmasına neden olduğu ya da onlar için kirli işi yapan bir toksin ürettiği bakteri ve parazitlerin neden olduğu ishalden bahsediyorum. Zamanla, mikroplar dışarı atılır ve semptomlar kaybolur, ancak bazen bakteriyel bir enfeksiyon şiddetliyse antibiyotik gerekebilir.

İPUÇLARI Sık sulu bağırsak hareketlerinin yanı sıra semptomlar arasında kusma, ateş, ağrı ve sızılar, halsizlik, gaz, şişkinlik ve karın ağrısı sayılabilir.

TEDAVİ İshalin

seyrini kısalttığı gösterilen takviyeler, probiyotikler (sağlıklı canlı bakteri ve mayalar) – laktobasiller, bifidobakteriler ve Saccharomyces boulardii gibi – ve çinkodur.

İshalin terapötik dayanağı - ve genellikle ishal devam edene kadar gereken tek tedavi - dehidrasyonun önlenmesidir, çünkü ishal vücudunuzdan çok fazla sıvı alabilir. Su acil ihtiyaçtır, ancak ishal bol veya uzun sürerse, sodyum ve potasyum kaybı önemli hale gelebilir. Ve bir noktada, vücudunuzun kaloriye ihtiyacı olacak.

Onlara tahammül edebiliyorsanız, tuzlu kraker yemek de yardımcı olabilir. Pedialyte ve Gastrolyte, ishali şiddetlendirmeden vücudun sıvılarını ve elektrolitlerini dengeleyebilir. Et suyu, sulandırılmış spor içecekleri veya sulandırılmış meyve suları da genellikle işe yarar.

Küçük yudumlarla başlayın. Kusma varsa, birkaç saat bekleyin ve tekrar deneyin. Hala sıvıları kusuyorsanız, birkaç saat daha bekleyin. Enfeksiyöz ishalden kaynaklanan kusma genellikle yirmi dört saat içinde geçer, ancak varsa IV sıvıları dehidrasyonu önlemeye yardımcı olabilir. e IV küçük çocuklarda, yaşlılarda ve kronik hastalığı olan kişilerde daha erken gerekli olabilir.

Sorunlu bebek, anne veya her ikisi de olsa emzirme devam etmelidir, ancak anne hastaysa, emzirmiyorsa olduğundan daha fazla sıvı alması gerekecektir.

Machine Translated by Google

Doğru miktarda elektrolit ve karbonhidrat içeren Pedialyte ve Gastrolyte gibi ticari sıvıları elde etmek bazı insanlar için imkansız olabileceğinden, Dünya Sağlık Örgütü temiz suda çözülebilen oral rehidrasyon tuzları paketi sunmaktadır. DSÖ, paketlerin doğru kullanıldığında en kötü ishal vakalarının bile yüzde 80'ine kadar tedavi edebileceğini söylüyor. Paketler oldukça ucuzdur ve saklanması kolaydır.

Bu paketlere sahip değilseniz, buradaki tarifi kullanarak kendi rehidrasyon tuzlarınızı yapabilirsiniz , ancak malzemeleri doğru ölçtüğünüzden emin olun. Fazla şeker ishali kötüleştirir. Fazla tuz tehlikeli olabilir. Mümkünse bir ölçüm cihazı kullanın.

İshal sakinleştikten sonra, biraz katı yiyecekler deneyebilirsiniz, ancak küçük başlayın. Eskiden BRAT diyetini (muz, pirinç, elma püresi ve kızarmış ekmek) takip etmek standart bir prosedürdü, ancak diyetin yeterli proteini olmadığı ve yiyeceklerin diğer yiyeceklerden daha iyi tolere edilmediği için bu gözden kaçtı. Yine de, deneme yanılma gerekebilir. İnsanlar, ishal azaldıktan sonra birkaç gün boyunca sütü tolere etmekte zorlanırlar. Ayrıca yağlı veya baharatlı yiyeceklerin sindirimi zor olabilir.

Ev Yapımı Rehidrasyon Tuzları Tarifi

MALZEMELERİ TAM OLARAK ÖLÇÜN.

• 1 litre veya 1 litre içme suyu • 6 seviye çay kaşığı şeker veya 10 çay kaşığı (50 ml) bal • 1/2 seviye çay kaşığı tuz

Bu versiyonda potasyum yoktur. Bunu eklemek için bir ısırık muz yiyebilirsiniz.

veya yukarıdaki karışıma aşağıdaki bileşenlerden birini ekleyin:

• 1/2 fincan (4 ons) portakal suyu • NoSalt gibi potasyumdan yapılmış 1/4 çay kaşığı tuz ikame maddesi iyice karıştırın. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, insanlar ishal dehidrasyonu önlemek için aşağıdaki miktarları içmelidir:

İki yaşından küçük çocuklar: Her gevşek dışkıdan sonra 1/4–1/2 fincan (50–100 ml veya 2-3 ons); günde 1/2 litreye (veya 1/2 litreye) kadar

İki ila dokuz yaş arası çocuklar: Her gevşek dışkıdan sonra 1/2–1 bardak (100–200 ml veya 3–7 ons); günde 1 litreye (veya 1 litreye) kadar

Machine Translated by Google

On yaş ve üstü kişiler: İstedikleri kadar, günde 2 litreye kadar Hasta kişi susuz kalıyor gibi görünüyorsa, dört gün içinde vücut ağırlığının kilogramı başına 1 ila 1.5 ons (kilogram başına 60-100 ml) verin. - küçük yudumlarda saatlik süre.

Kusmaya Ne Dersiniz?

İshal gibi, kusma da kolayca dehidrasyona neden olabilir. Bu durumda susuz kalmamak daha zordur, çünkü sıvıları içmek daha fazla kusmayı ve dolayısıyla daha fazla elektrolit kaybını tetikleyebilir. Ancak kişi hiç içmezse, dehidrasyon kaçınılmazdır.

Bu nedenle, önce, kişinin sıvıları yudumlamayı denemesini sağlayın - aynı sıvıları - ishale iyi gelenlerle (buraya bakın) - aşağıda kalıp kalmadıklarını görmek için. Olmazsa, tekrar denemeden önce yaklaşık 30 dakika ila bir saat beklemenizi öneririm.
Amaç, sonunda günde önerilen sıvı miktarına kadar çalışmaktır (buraya bakın).

DEHİDRASYON BELİRTİLERİ

Birçok ülkede, akut enfeksiyöz diyare kaynaklı ölümlerin en yaygın nedeni dehidrasyondur. Aşağıdakiler dehidrasyonun bazı belirtileridir. Onları görürseniz, eğer onları tutabiliyorsa kurbana daha fazla sıvı verin veya mümkünse uzman yardımı alın:

- Ayakta dururken baş dönmesi
- Derinin tentesi: Normalde, cildi çimdiklerseniz, bıraktıktan sonra geldiği yere geri döner. Ancak susuz kalmış cildi çimdiklerseniz, yükseltilmiş bir çadır gibi ayakta kalır. Bununla birlikte, uyarıyı dikkatli bir şekilde dikkate alın: Susuz kalmış yaşlıların cildi, susuz kalmasa bile çadır kurabilir.
- Kuru dil
- Azalmış idrara çıkma
- Koyu sarı idrar: Dehidrasyonu izlemenin genel bir yolu, hastalığın başlangıcında idrar rengine dikkat etmektir. Zamanla başlarsa

Machine Translated by Google

belirgin şekilde koyulaşması, dehidrasyonun erken bir işareti olabilir.

Küçük bir çocukta, çökük gözler, kuru bir dil veya ağlarken çok az gözyaşı olup olmadığına bakın. Islak bezlerin azalması da bir işarettir, ancak bir çocuk ishal olduğunda bunu fark etmek zor olabilir.

ANTİBİYOTİK VERMEYE İLİŞKİN İPUÇLARI Antibiyotikler,

bakteriler ishale neden olduğunda bile semptomları daha da kötüleştirebildikleri için, idareli olarak kullanılırlar. Teşhis için laboratuvar testlerine erişim olmadan, herhangi bir özel ishal nöbetinin antibiyotiklerin iyi geleceği tür olup olmadığı konusunda bir tahmin oyunu olabilir.

Gezgin ishali genellikle siprofloksasin veya azitromisin ile tedavi edilir.
Sizi antibiyotiklere yönlendirebilecek diğer ipuçları, yüksek ateş ve dışkıda karışık kan olabilir. (Kan yalnızca tuvalet kağıdında görünüyorsa, bu genellikle ishalin neden olduğu anal tahrişten veya bir hemoroid alevlenmesinden kaynaklanır ve bir enfeksiyon belirtisi değildir.)

İshale neden olan ve antiparaziter ilaçlarla öldürülmezse oyalanabilen bir başka enfeksiyon da giardia'dır. Bunu, yeterince dezenfekte edilmemiş göl veya akarsu suyundan alabilirsiniz. Diğer birçok ishale neden olan bakteri ve virüsleri bu şekilde alabilseniz de, ishal günlerce sürerse, giardia neden olabilir ve bir antiparaziter/ antibiyotik olan metronidazol tedavi olabilir.

ZEHİRLENME

Birinin aşırı dozda ilaç aldığından veya zehir aldığından şüpheleniyorsanız, mevcut tüm etiket bilgilerini okuyun ve hemen 1-800-222-1222 numaralı telefondan ulusal zehir kontrol merkezleri yardım hattını arayın. Numarayı duvarınızda, cep telefonunuzda ve hızlı aramanızda elinizin altında bulundurun.

Özel olarak talimat verilmedikçe asla kusturmaya çalışmayın. Mevcut araştırmalar bunun yardımcı olmadığını gösteriyor. Klasik kusturucu ilaç olan ipekac şurubu artık önerilmemektedir. Çalışmalar işe yaradığını göstermedi ve

Machine Translated by Google

kusma özofagus hasarı ve kazara aspirasyon riskini artırır - başka bir deyişle, kendi kusmuğunuzda boğulabilirsiniz.

Uzman danışmanlığı ve bakımı mümkün değilse ve aktif kömür varsa, nispeten güvenli ve denemeye değer. Şimdi, bu ızgarada kullanılan kömür değil. Daha ziyade, çok sayıda mikroskobik delik geliştirmek ve belirli kimyasal moleküllere elektrostatik bir çekim sağlamak için işlenmiş ince taneli bir kömürdür (karbon). Tezgahtan granül, kapsül ve diğer çeşitli formlarda satın alınabilir. Genellikle diyet takviyesi veya sağlık-gıda bölümünde tutulur. Aynı zamanda birçok akvaryum filtresinin bir bileşenidir.

Kullanılırsa, aktif kömür zehirlenmeden sonraki bir saat içinde ve yalnızca kurban tamamen uyanık ve işbirliği içindeyse verilmelidir. Aktif kömür, birçok ilaç türünün ona yapışması konusunda oldukça iyidir ve aynı şeyi bazı toksinler için yapar, diğerleri için yapmaz. Örneğin, petrol ürünleri veya ev tipi asidik veya alkali sıvılar söz konusuysa aktif kömür verilmesi önerilmez.

Doz, vücut ağırlığının kilogramı başına yaklaşık 0,5 gram veya vücut ağırlığının kilogramı başına 0,3 gramdır. (Bir çay kaşığı aktif kömür yaklaşık dört ila yedi gram ağırlığındadır.) Aktif kömür granül halindeyse, suyla iyice karıştırın. Kömür ürününde bulunmayan yiyeceklerle veya tatlandırıcılarla asla karıştırmayın, çünkü bu, ürünün çalışmamasına neden olabilir.
Aktif kömür kabızlığa neden olabilir. Bu nedenle, bazı markalar onu sorbitol ile önceden karıştıracaktır. Ancak bu karışım vücutta aşırı ishale neden olabilir.
bazı.

Machine Translated by Google

10

SADECE KADINLAR İÇİN

SÜRPRİZ SINAV

İş kıyafetleri içinde muayene masasında oturan orta yaşlı bir kadın, bir haftadan uzun süredir çok kötü kokulu bir vajinal akıntısı olduğunu belirtiyor. Ateş yok, ağrı yok, sadece akıntı. Hiç böyle bir şey yaşamamıştı ve kocasının sadakatsiz olup olmadığını merak etmesine neden oldu.

Pelvik muayene yaptığımda vajinasının en arkasında dolgulu bir tampon buluyorum. Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğru değildir?

A. Voilà: dava kapandı.

B. Takılan bazı tamponlar aylarca fark edilmeden kalır.

C. Tespit edilmemiş bir tampon ciddi bir enfeksiyona neden olabilir.

D. Bakımlı, obez olmayan kadınlarda fark edilmeyen tamponlar nadirdir.

E. Bazen bir kadın tamponu çıkardığını hatırlayamıyor ama değil onun içinde.

YANITLAR

Yanlış. Tamponu çıkarmak muhtemelen sorunu çözecektir, ancak bu, böyle bir akıntının başka bir nedenini dışlamaz: cinsel yolla bulaşan hastalıklar. Bel soğukluğu ve klamidya için bir test ihtiyatlı olacaktır.

B. Doğru. Hiçbir belirti olmayabilir.

Machine Translated by Google

C. Doğru. Genellikle durum böyle değildir, ancak bir tampon veya başka bir yabancı cisim ciddi bir bakteriyel enfeksiyona ve nadiren hayatı tehdit eden toksik şok sendromuna neden olabilir.

D.Yanlış. Bu sorun tampon kullanan her kadının başına gelebilir. Bakım ve boyutun burada çok az ilgisi var veya hiç ilgisi yok.

E. Doğru. Unuttuklarına ikna olan birkaç hastam oldu. tamponu çıkarın, ancak muayenede orada hiçbir şey yok.

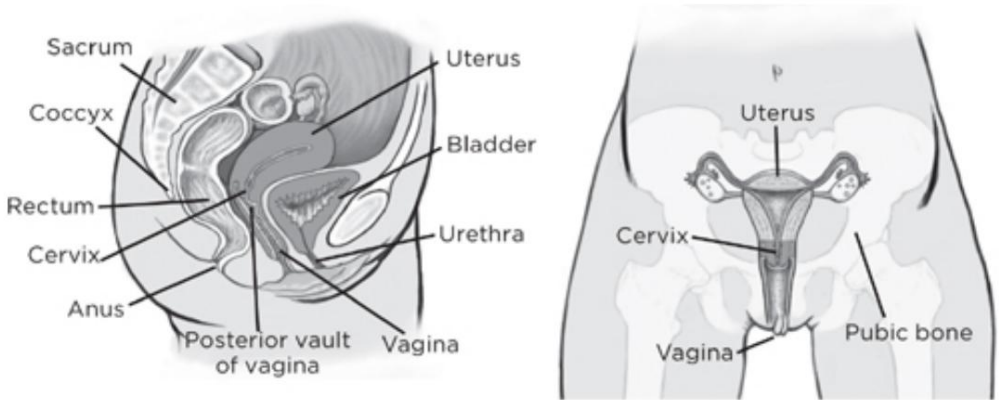
İşte genellikle olan şey şudur: Tampon çok küçük olana kadar sıkışır ve vajinanın arkasına, serviksin yanına yerleşir. Ve orada kalıyor. Çünkü doğum dışında, serviks açıklığı bir tamponun rahmin içine girip çıkmasına izin vermeyecek kadar küçüktür.

Ancak bir tamponu tespit etmek kesinlikle zor olabilir. Bir spekulumdan bakmak yardımcı olur, ancak onu birkaç parmakla hissederek bulmak çoğu zaman mümkündür. Sadece gerçekten kapsamlı olduğunuzdan emin olun: vajinanın arka duvarına kadar hissedin ve serviksi çevreleyin. Hiçbir şey bulamazsanız, orada olmayabilir. Yine de, herhangi bir yeni vajinal rahatsızlığınız veya akıntınız varsa, mümkünse her zaman bir sağlık uzmanına görünün.

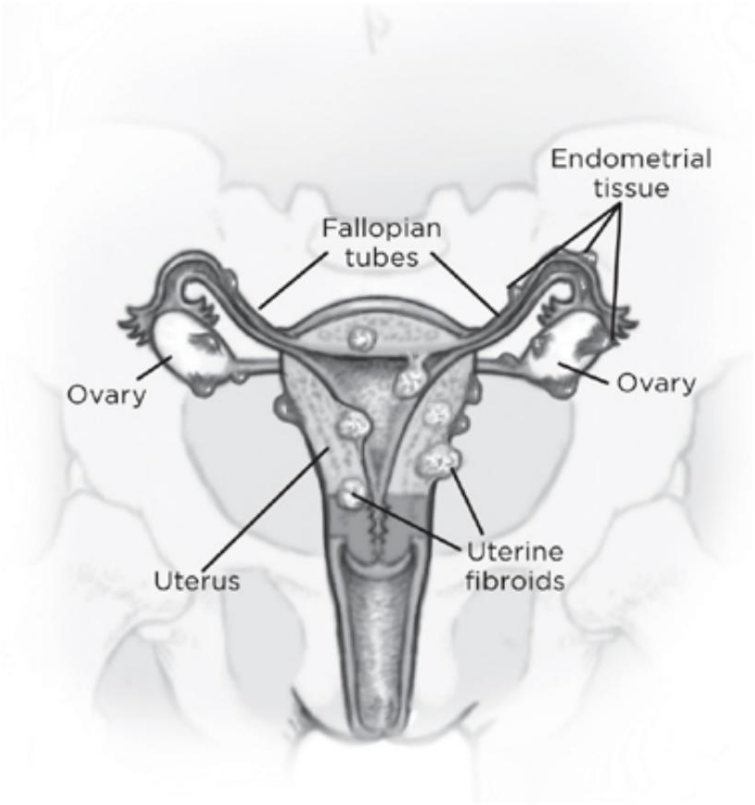
UTERÜS İLE İLGİLİ SORUNLAR

Hamile olmayan bir kadında rahim, yani rahim, yaklaşık bir buçuk inç genişliğinde ve üç inç uzunluğundadır - bir ayak parmağından çok daha büyük değildir. Rahim ağzı adı verilen rahim ağzını vajinaya bağlar ve aslında vajina boşluğuna biraz çıkıntı yapar. Arkaya yakın vajinada bir tür topuz gibi hissedilebilir. Genel olarak, rahimde bir sorun olabileceğine dair bir ipucu pelvik ağrı veya kanamadır.

Machine Translated by Google



FİBROİDLER



Rahim miyomları çeşitli büyüklük ve yerlerde oluşabilir.

Rahim miyomu, rahim duvarı içinde veya ona bağlı bir kas dokusu topudur. Küçük veya birkaç inç çapa kadar olabilir. Kadınların çoğu, yaşamları boyunca bir veya daha fazla miyoma sahip olacaktır. Çoğu miyom asla semptomlara neden olmaz. Büyük olanların sorun yaratması daha olasıdır.

Fibroidler ağır adet dönemlerine ve pelvik basınç hissine neden olabilir. Bimanuel bir muayene, genişlemiş bir uterusu ortaya çıkarabilir; bu, miyomların

Machine Translated by Google

Sunmak. Steroid olmayan antienflamatuarlar (NSAID'ler) yardımcı olabilir (buraya bakın). Semptomlar gerçekten kötüyse miyomları çıkarmak için cerrahi veya lazer tedavisi gerekebilir.

Bu arada, miyomlar kanserli değildir. Evet, bazen fibroid tümörler olarak adlandırılırlar, ancak tümörün bir kanser türü olduğu yanlış bir kanıdır. Bir tümör sadece bir doku kütlesidir. Bazı tümörler kanserli olsa da, çoğu tamamen iyi huyludur. Fibroidler iyi huyludur ve çok nadiren
kanserler.

DÜŞÜK Şekli ne

olursa olsun doğum kontrolünün kullanılması hamilelik olasılığını dışlamaz. Doğurgan bir kadınsanız ve sağlıklı spermi olan bir erkekle cinsel ilişki yaşıyorsanız, hamilelik her zaman mümkündür. Birçok kadın bunu fark etmez ve hamileliğin erken evrelerinde, özellikle doğum kontrolü kullanıyorlarsa, beklediklerinden habersizdirler. Ancak adet dönemini kaçırdıklarında ve özellikle sabahın erken saatlerinde göğüs şişmesi veya hassasiyet ve mide bulantısı gibi semptomlar yaşadıklarında hamile olduklarını anlarlar.

Hamilelik sırasında uterus krampları ve hatta vajinal lekelenme normal olabilir. Bununla birlikte, uzun süreli veya şiddetli uterus krampları veya kanaması, düşük veya ektopik gebeliği gösterebilir. Bazen hamilelik erken ise, hamile olduğunuzun tek ipucu, düşükten kaynaklanan ani bir vajinal kanama olabilir. Pembe cenin materyalinin akması veya bazen tanınabilir bir fetüs bile şüpheyi doğrulayabilir.

Rahim içeriğinin, eğer gideceklerse, tamamen dışarı atılması genellikle birkaç hafta sürer. Devam eden kanama, sahip olmadıklarına dair bir ipucu. İlaçlar kalan dokuların atılmasına yardımcı olabilir. Bazen rahim duvarını kazımak için dilatasyon ve küretaj (D&C) adı verilen cerrahi bir prosedüre ihtiyaç duyulur.

Düşükten sonra uterus enfekte olabilir ve ateşe, daha fazla karın ağrısına ve olası vajinal akıntıya neden olabilir; bu durumda, mümkünse enfekte olmuş materyalin tamamen çıkarılmasıyla birlikte antibiyotik gerekir.

Bimanuel Sınav Nedir?

Machine Translated by Google

Genişlemiş bir rahim, genişlemiş yumurtalık veya bir kitle, vajinaya bir veya iki parmağınızı sokup serviksi yukarı iterken diğer el pelvik kemiğin yanındaki orta alt karına bastırarak hissedilebilir.
Buna tıbbi "bimanuel" muayene denir ve uterusun veya anormal kitlelerin boyutunu belirlemeye yardımcı olabilir. Rahim genişlememişse, kadın çok ince olmadığı sürece normal rahim hissedilemeyecek kadar küçüktür.

PELVİK İNFLAMATUAR HASTALIK (PID)

Rahim enfeksiyonları genellikle bakteriyeldir ve genellikle vajinadan rahme göç eden cinsel yolla bulaşan bir hastalıktan kaynaklanır. Rahim enfeksiyonlarının çoğu aynı zamanda fallop tüplerini de içerir (buraya bakın) ve pelvik inflamatuar hastalık veya PID teşhisine dahil edilir. Fallop tüplerinde skar oluşabilir, bu da yumurta tüplerden rahme gidemediği için hamile kalmayı imkansız olmasa da zorlaştırabilir. Antibiyotiklerle erken tedavi, yara izi riskini azaltır. Tedaviyi geciktirmek, enfeksiyonun daha da kötüleşmesini sağlar.

PID ateş, titreme ve yorgunluğa neden olabilir. Ağrı şiddetli olabilir ve enfeksiyon kan dolaşımına geçerek sepsise (hayatı tehdit eden, vücut çapında bir enfeksiyon) dönüşebilir. Bimanuel bir muayenede, sağlık hizmeti sağlayıcıları genellikle “avize işaretine” dikkat ederler: Rahim ağzına sadece hafif bir dokunuş o kadar şiddetli ağrıya neden olabilir ki, masada yatan bir hasta sanki hareket edecekmiş gibi eller havaya sıçrayabilir. bir avize kapın (ya da sınav görevlisini yumruklayın, şansı varsa bahse girerim).

Çoğu zaman oral antibiyotikler PID'den kurtulur, ancak ciddi vakalarda intravenöz antibiyotik gerekebilir. Diğer tedavi çoğu enfeksiyon için aynıdır:

dinlenme, sıvılar ve belki ağrı için bir NSAID gibi bir şey.

Komplikasyonlar arasında pelvik apseler, peritonit (buraya bakınız) ve ölüm yer alır. Antibiyotiklere erken başlandığında çok daha az görülürler.

ENDOMETRİOZ -

Uterusu kaplayan aynı tip doku – endometrium – bazen pelvisin diğer kısımlarında, örneğin bağırsağın dış duvarlarında, mesanede, yumurtalıklarda ve diğer organlarda büyüyebilir. Burada, hormona tepki verir.

Machine Translated by Google

tıpkı rahim zarında olduğu gibi değişir. Adet döneminde, pelvik boşluğa bile kanabilir.

Endometriozis ağır, ağrılı dönemlere, ağrılı cinsel ilişkiye ve bağırsak hareketleri veya idrara çıkma ile ağrıya neden olabilir. Menstrüel krampları hafifleten aynı tedaviler endometriozis ağrısına da yardımcı olabilir. Reçetesiz ilaçlar etkili değilse, semptomları hafifletmek için reçeteli ilaçlar da kullanılabilir. Semptomlar hala devam ediyorsa dokunun cerrahi olarak çıkarılması gerekebilir.

şiddetli.

Menstrüel Kramplar Adet

döneminde rahimdeki kaslar kanı dışarı atmak için kasılır. Bazı kadınlarda bu kasılmalar oldukça ağrılı hale gelebilir. En sık kullanılan ilaçlardan ikisi NSAID'ler ve ısıdır. Regl ve kramplar başlamadan önce egzersiz yapmak gibi, düzenli olarak doğum kontrol hapları almak da semptomları azaltabilir. Kafein, sigara ve alkol semptomları daha da kötüleştirebilir.

Bazı kadınlar, düzenli olarak bir diyet takviyesi almanın ağrıyı hafifletmeye yardımcı olduğunu bulmuşlardır. Bazılarında bulunan anti-inflamatuar özellikler dışında, tam olarak neden yardımcı oldukları belirsizdir. İşte yaygın olarak kullanılanlardan bazıları:

- Çok fazla omega-3 yağ asidi içeren balık yağı (veya balık)
- Vitamin B1 (tiamin) ve B6
- Magnezyum
- Rezene
- Çuha çiçeği yağı
- D vitamini
- Kalsiyum
- Piknojenol

NSAID'ler Neden Rahim Ağrısını ve Hatta Rahatlatabilir? Kanama

Machine Translated by Google

NSAID, "steroid olmayan anti-inflamatuar ilaç" için bir kısaltmadır. Bu ilaçları ibuprofen (Advil, Motrin), naproksen (Aleve, Anaprox, Naprosyn) ve daha birçok isim olarak biliyorsunuz. Ağrı ve iltihapla savaşırlar. Bunu yapmanın bir yolu, vücudun prostaglandinler adı verilen kimyasallar grubunu üretimini engellemektir. Ve öyle olur ki, prostaglandinler uterusta kas kramplarına neden olur. Prostaglandinler ayrıca kan akışını arttırır ve trombositleri daha az yapışkan hale getirir. Bu nedenle adet krampları, endometriozis ve hatta bazı rahim kanaması türleri için NSAID'ler prostaglandinleri inhibe ederek sorunun kaynağına ulaşır.

FALLOP TÜPLERİ İLE İLGİLİ SORUNLAR

Fallop tüpleri rahmin her iki yanından dışarı çıkar. Her tüpün ucu genişler ve yakındaki yumurtalığın bir kısmını kaplar. Yani tüpler yumurtalıklarla çok yakın temas halindedir, ancak onlara bağlı değildir. Bir kadın yumurtlarken, bir yumurta yumurtalıktan fallop tüpüne çok kısa bir mesafe kat eder.

EKTOPİK VEYA TUBAL GEBELİK

Yumurta sperm tarafından döllendiğinde, genellikle fallop tüpünde olur. Döllenmiş yumurta rahim duvarına yapışana kadar hareket etmeye devam eder. Ancak yumurta sıkışırsa veya yavaşlarsa ve tüpte gebelik gelişirse (tubal gebelik), yumurtanın yaşama şansı yoktur. Bazen bu bir düşükle sonuçlanır. Ancak diğer zamanlarda şiddetli ve hayatı tehdit eden kanamalar meydana gelebilir. Embriyo büyümeye devam ederse, fallop tüpü patlayacak ve ciddi peritonite neden olacaktır.

Nadiren, yumurta döllenebilir ve yumurtalık üzerinde veya hatta ektopik gebelik denilen karın boşluğunda gelişmeye başlayabilir (aslında rahim dışındaki herhangi bir hamilelik ektopik olarak adlandırılabilir).

Ektopik veya tubal bir hamilelik ile, pozitif bir hamilelik testi alacaksınız. Hamilelik belirtileriniz olabilir, ancak genellikle pelvisin bir tarafında başlayan ani ağrı, bir şeylerin yanlış olduğuna dair ilk ipucunuzdur. Bölge kanamaya başlarsa veya fallop tüpü patlarsa ağrı tüm pelvisi kapsayabilir.

Machine Translated by Google

Bir ultrason genellikle kesin bir tanı koyabilir ve hamileliğin yerini tam olarak belirleyebilir. Öngörülemeyen, yaşamı tehdit eden kanama olasılığı yüksek olduğundan, yumurtayı veya fetüsü çıkarmak için acil ameliyat ve genellikle fallop tüpünün etkilenen kısmı genellikle tercih edilen tedavidir. Yumurta tüpteyse yumurtanın geçmesine yardımcı olabilecek çeşitli prosedürler ve ilaçlar da vardır. Bazen yumurta veya fetüs ayrılıp tüpten ve rahimden geçer ve kendi kendine vajinadan dışarı çıkar.

YUMURTALIKLARLA İLGİLİ SORUNLAR

Her yumurtalık yaklaşık bir badem büyüklüğündedir ve binlerce olgunlaşmamış yumurta içerir. Bir kadının doğurgan olduğu yıllarda, ortalama olarak ayda bir kez olgunlaşmış bir yumurta salınır ve fallop tüpüne girer. Yumurtalıklar da östrojen ve progesteron üretir.

KİSTLER

Bazen olgunlaşmış bir yumurta salınmaz ve yumurtalıkta takılı kalır. Diğer zamanlarda yumurta serbest bırakılır, ancak yumurtalığın yüzeyinden girdiği küçük açıklık düzgün bir şekilde kapanmaz. Her iki durum da genellikle küçük olan, hiç fark edilmeyen ve birkaç ay içinde kaybolan sıvı dolu bir kist ile sonuçlanabilir. Ancak bazen bu kistler büyüyebilir ve baskıya veya ağrıya neden olabilir. Bazen bimanuel pelvik muayenede bir kitle hissedilebilir. Büyük bir kist patlarsa, sızan sıvı şiddetli ağrıya neden olabilir.

Birçok insan tedavi gerektirmez. Ya kist sonunda kaybolur ya da yırtılsa bile vücut sıvıyı emdikçe ağrı geçer. Ancak sorun, ultrason gibi bir test olmadan, iyi huylu bir kisti dış gebelik, apse ve hatta apandisit gibi bir şeyden ayırmanın kesin bir yolu olmamasıdır.

Bir kist olduğuna dair daha az kesin ipuçları, ateş ve diğer hastalıkların olmaması olabilir. kas ağrıları gibi enfeksiyon belirtileri ve negatif gebelik testi.

YUMURTALIK TORSİYONU

Machine Translated by Google

Vücudunuzun diğer her parçası gibi, her yumurtalığın da bir kan kaynağı vardır. Ana damarlar bükülürse, arz kesilebilir - burulma adı verilen bir durum - ve yumurtalık sonunda ölür ve kötü bir enfeksiyona neden olur. Bu da kangrene ve potansiyel olarak ölümcül peritonite neden olabilir.

Yumurtalık torsiyonu yanlarda ağrıya neden olur - genellikle ani, ancak her zaman değil - sıklıkla kusma ile. O tarafta hassasiyet olabilir ama bazen hafif bazen hiç hassasiyet olmaz. Torsiyonların yaklaşık yüzde 20'si hamilelik sırasında meydana gelir. Tedavisi ameliyattır: başka hiçbir şey yapmaz. Bazen yumurtalık

kaydedilebilir, ancak genellikle kaldırılır.

VAJİNA İLE İLGİLİ SORUNLAR

Belli bir miktar vajinal akıntı normaldir ve her kadın kendisi için normal olanı bilir. Gömülü tampon gibi yabancı bir cisim anormal vajinal akıntıya neden olabilir (buraya bakın). Ancak enfeksiyon daha yaygın bir nedendir. Maya enfeksiyonları dışında, kültür olmadan veya mikroskop altında bakmadan akıntının türü size sorunun tam olarak ne olduğunu söyleyemez. Ancak akıntının rengi ve kokusu bazen bir ipucu verebilir.

BAKTERİYEL VAJİNOZ Bakteriyel

vajinoz, ince, grimsi beyaz bir akıntıya ve balık kokusuna neden olur. Normal bakterilerdeki bir dengesizlikten kaynaklanır. Bazen vajinanın dışında hafif bir kaşıntı olur. Bunun neden olduğunu bilmiyoruz, ancak risk faktörleri arasında sigara içmek ve sık duş almak yer alıyor. Bakteriyel vajinoz cinsel yolla bulaşmaz; ancak birden fazla cinsel partnere sahip olmak da bir risk faktörüdür. Yine, neden olduğundan emin değiliz. Tedavi antibiyotik metronidazoldür, ancak semptomlar sıklıkla tekrarlar. Bazı probiyotikler gibi bir çay ağacı yağı duşu (buraya bakın) yardımcı olabilir, ancak bu tedaviler üzerine yapılan çalışmaların sonuçları oldukça hayal kırıklığı yarattı. Bakteriyel vajinozu tanımayı öğrenmenin temel nedeni, onu cinsel yolla bulaşan hastalıklardan ayırt etmektir. Sadece bilinen komplikasyonlar bir

Machine Translated by Google

hamilelik sırasında olası erken doğum riski ve cinsel yolla bulaşan bir hastalığa yakalanma riskinin artması. Neden? Niye? Bunu da bilmiyoruz.

MAYA ENFEKSİYONU

Maya enfeksiyonları sıklıkla vajina duvarlarına yapışan süzme peynir benzeri, kokusuz bir akıntıya neden olur. Ayrıca çok fazla dış tahriş, kızarıklık ve şişlik olabilir. Kaşıntı şiddetli olabilir.

Maya vajinanın normal bir bileşeni olduğundan ve her iki cinsiyetin vücudunun çeşitli yerlerinde yaşadığından, mantar enfeksiyonu cinsel yolla bulaşan bir hastalık olarak kabul edilmez. Ancak, her ikisi de tedavi edilmediği sürece çiftlerin yaklaşık yüzde 20'sinin bunu ileri geri geçirdiği tahmin ediliyor.

Risk faktörleri arasında terleme veya ıslak giysiler giyme gibi bir şeyin neden olduğu aşırı nem ve normal bakterileri öldürebilen ve mayanın aşırı büyümesine neden olabilen antibiyotik kullanımı yer alır.

Maya enfeksiyonlarını tedavi etmek için reçetesiz satılan birçok krem ve fitil ile oral reçeteli ilaçlar mevcuttur. Bu ilaçlardan birini almak imkansızsa, alternatifler şunları içerir:

- Yoğurt: Belirtiler geçene kadar her gün vajinaya veya penise bir yemek kaşığı sade yoğurt koyun.
- Borik asit vajinal kapsülleri: Bunları tezgahtan satın alabilirsiniz. Veya biraz borik asit tozunuz ve 00-boyutunda jelatin kapsülleriniz varsa, kapsülü açın ve her iki tarafını da yaklaşık yarısına kadar tozla doldurun. Kapsülü kapatın ve vajinal olarak yerleştirin. İki hafta boyunca her gün tekrarlayın.
- Centiyana menekşesi: Uzun, büyük bir pamuklu çubuğu bu antiseptiğe batırın, vajinaya sokun, vajinal duvarları kaplayın, ardından çubuğu çıkarın ve atın. Belirtiler geçene kadar bunu her gün yapın.
- Çay ağacı yağı duşu: Bir yemek kaşığı çay ağacı yağını bir bardak ılık suda karıştırın. Semptomlar gidene kadar günde bir veya iki kez duş alın. Uyarı: Tahrişe neden olabilir. Olursa dur.

Uyarı: Herhangi bir tedavi gibi, bu maddelerden herhangi biri de bazı kişilerde yan etkilere neden olabilir. Önce kolunuzun derisinde biraz deneyin ve emin olun.

Machine Translated by Google

yanmaz, tahriş etmez veya reaksiyona neden olmaz.

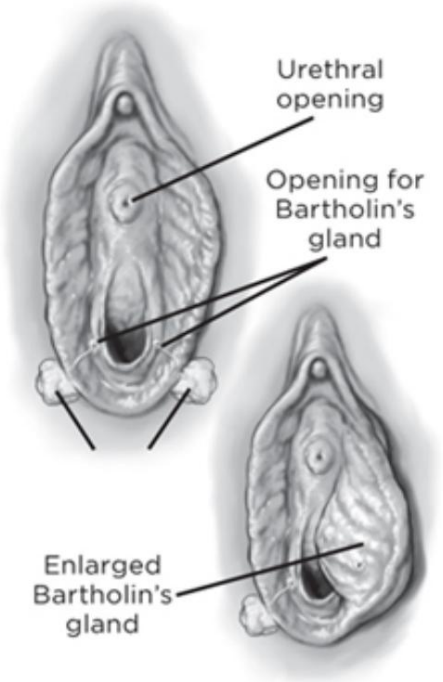
Yoğurt yemek veya en sevdiğiniz probiyotik almak da yardımcı olabilir. Şeker ve alkolden kaçının. Şeker hastalığı kontrol altında olmalı yoksa enfeksiyon geçmiyor. Ayrıca seks bölgeyi tahriş edebilir ve enfeksiyonu alevlendirebilir. Bol pamuklu giysiler giyerek ve banyodan sonra iyice kurulayarak enfekte bölgeyi kuru tutun.

KİSTLER

Bartholin bezleri vajinanın her iki tarafında açıklığın yakınında bulunur ve vajinayı yağlamak için sıvı salgılar. Bu bezlerden birinin açıklığı tıkanırsa, sıvı yedeklenir ve sıvı dolu bir kist oluşturur. Bazen kist enfekte olur ve apse oluşturur.

Bir Bartholin bezi kisti veya apsesi, birinin üzerinde bir yumru veya şişlik olarak ortaya çıkar. vajinanın vajinal açıklığa yakın tarafı. Ağrılı olabilir veya olmayabilir.

Açıklığı açmak veya apseyi boşaltmak için her dört saatte bir ılık suda bekletin veya bölgeye yaklaşık yirmi dakika ılık ıslatın. Alan hassassa, antibiyotik gerekebilir.



Bartholin bezinin tıkalı bir açıklığı kist ve hatta apse ile sonuçlanabilir.

Machine Translated by Google

Doğru bir teşhis için ve (nadiren) kanser gibi diğer yumru nedenlerini ekarte etmek için mümkün olduğunda her zaman bir sağlık uzmanına görünün. Bazı durumlarda kistin cerrahi olarak boşaltılması gerekecektir. Bu, kistin tekrar dolmasını önlemek için bir neşterle delmeyi ve bazen bir tüp yerleştirilmesini gerektirebilir.

yukarı.

KANAMA

Hormonal değişiklikler, ilaçlar, enfeksiyonlar ve kanser dahil olmak üzere anormal vajinal kanamanın birçok nedeni vardır. Altta yatan sorunu tedavi etmek uzun vadeli çözümdür. NSAID'ler kısa vadede yardımcı olabilir.

ACİL DOĞUM

Bu kitabın geri kalanında olduğu gibi, bu bölümdeki bilgiler de yalnızca en zor durumlarda - telefonla, ambulansla, hava yoluyla veya başka herhangi bir yolla hiçbir uzmanın bulunmadığı zamanlarda - kullanılmalıdır. Anne ve bebek için hayati tehlike oluşturabilecek bir çocuğun doğumu sırasında ve sonrasında beklenmeyen komplikasyonlar ortaya çıkabilir. Ve bir hastane ortamında veya en azından ilgili bir sağlık çalışanı ile önlenebilecek veya azaltılabilecek kalıcı hasarlar yapılabilir. Bununla birlikte, her yıl acil durumlarda birçok sağlıklı bebek eşit derecede sağlıklı annelere doğar.

Tamam: kasılmalar başladı. Düzenlidirler, yaklaşık yirmi dakika arayla ve birbirlerine yakınlaşıyorlar. Çoğu zaman, özellikle ilk bebekle, uzman bakımı almak veya size ulaşması için hala çok saatiniz vardır. Ancak bazen ikinci veya üçüncü bir bebek çok daha hızlı gelebilir. Bebeğin başı görünüyorsa veya uzman yardımı almak söz konusu olmayacaksa, ne yapabilirsiniz?

İdeal olarak, yardım edecek bir partnerin olacak, ama tıp öncesi yıllarımda, yerel hastanede çalışırken, bilge bir hemşire bana, "Evlat, bebeği sen doğurtamazsın. "Annen yapar bunu." Özellikle yardım etmeniz gereken bir durumda veya doğum yapan anne olduğunuzda sıkışıp kalırsanız, hatırlamanız gereken iyi bir tavsiye.

Machine Translated by Google

Sonuç olarak? Herhangi bir teslimat durumunda sabırlı olun. Anneler, hayat var olduğundan beri, genellikle çok az yardımla veya hiç yardım almadan bebek sahibi oluyorlar. Ve korkunç acil durumlarda, doğa muhtemelen hayal bile edemediğiniz şekillerde devreye girecek.

Kasılmalara geri dönelim: İşleri aceleye getirmeye çalışmak sadece zarar verir. Yavaş yavaş, serviksin açılması bir iğne deliği boyutundan bebeğin dışarı çıkmasına izin verecek bir boyuta genişleyecektir. Yavaş yavaş serviks duvarı incelir ve gerilir ve bebek dışa doğru yolculuğuna başlar. (Tamam, bazen oldukça hızlı olabilir, ama mesele şu ki, acele edemezsiniz.)

Hazırlık

Anne ve bebeğin sağlığını sağlamanın, doğum sırasında ve sonrasında oluşabilecek komplikasyonları önlemenin en iyi yollarından biri annenin düzenli doğum öncesi kontrollerini yaptırmasıdır. Bazı potansiyel sorunlar önlenebilir, erken tedavi edilebilir ve durdurulabilir veya tersine çevrilebilir. Diğerleri için, teslimat sırasında veya öncesinde hazırlık yapılması hasarı azaltabilir. Fetusun zarar görme riskini sınırlamak için iyi beslenme ve alkol ve tütünden uzak durmak da önemlidir.

SAHNE OLUŞTURMA

Zaten bir paket steril ekipmanınız yoksa, tıpkı filmlerde olduğu gibi, suyu kaynatıp temiz havlu ve çarşaf toplamanın zamanı geldi.
Ve biraz makas veya bıçak. Ve iki ayakkabı bağı veya güçlü bir kumaştan dar şeritler. Vaktiniz varsa, onları sterilize etmek için her şeyi (havlular, çarşaflar ve ayakkabı bağcıkları dahil) yaklaşık yirmi dakika kaynatın. Bunu yapamıyorsanız, aletleri tercihen yirmi dakika veya daha uzun süre (üç saat idealdir) alkole batırın.

Ya da elinizden gelenin en iyisini yapın.

Mümkün olan en kısa sürede, aletlerinizi, teslimatın gerçekleşeceği yere kolayca erişebileceğiniz steril bir kağıt üzerine koyun.

Su Kırıldığında

Machine Translated by Google

Hamilelik sırasında, bir bebek oldukça iyi bir hayat yaşar. Sıvıyla dolu ince bir amniyotik kese fetüsü çevreler, yastıklama sağlar ve kötü mikropları dışarıda tutar. Sıvı ayrıca fetüs onu içeri ve dışarı solurken akciğerlerin gelişmesine yardımcı olur. Mikroplara karşı daha fazla savunma için, mukus ve kan karışımı servikal açıklığı tıkar.

İşler hareket etmeye hazır olmaya başladığında, mukus tıkacı açılır ve vajinadan dışarı çıkar. Daha sonra amniyotik kese patlayacak - su kırılması olarak bilinen bir olay. Akışkan bir fışkırma veya damlama şeklinde dışarı çıkabilir. Bazen amniyotik sıvı ve idrar arasındaki farkı söylemek zordur. Emin değilseniz, mümkünse bir uzmana danışmak iyi bir fikirdir, çünkü su bir kez kırıldığında bebek enfeksiyon riski altındadır. Bu, yalnızca nadir görülen dijital (parmak) muayenelerin ve yalnızca steril eldivenlerle yapılması gerektiği ve annenin bebek doğana kadar seks yapmaması gerektiği anlamına gelir (nadiren, doğum başlamadan birkaç gün önce su kırılabilir).

Çoğu zaman, kasılmalar başlayana kadar kese yırtılmaz. Sonra veya çok kısa bir süre sonra doğum başlar. Amniyotik kese bebeğin başı göründüğünde (taçlanma) hala sağlamsa, keseyi steril bir aletle (makasınız?) .

Siz tüm bunları yaparken, anne oturmalı, ara sıra dolaşmalı, biraz su içmeli - daha rahat etmesine yardımcı olabilecek her şeyi yapmalı - ve rahatlamaya çalışmalıdır. İdeal olarak, nefes alma tekniklerini öğrenmiştir: derin bir nefes almak ve kasılmalar sırasında büzülmüş dudaklardan yavaşça üflemek. Gerekirse idrarını yapması ve bağırsaklarını hareket ettirmesi için onu cesaretlendirin. Bunu bariz nedenlerden dolayı bir an önce yapması daha iyi - ve bebek için biraz daha fazla yer açacaktır. O ya da birisi, hem ne kadar sürdüğünü hem de aralarında ne kadar zaman olduğunu, kasılmaları zamanlamalı.

Doğumun her zaman dağınık olduğunu göz önünde bulundurarak, anne adayı için bir yer hazırlayın. Havlular kaynamaktan ıslanacak ama ıslanacaklar. Sadece annenin sıcak kaldığından emin ol.

GÖSTERİM

ZAMANI Kasılmalar arasında beş dakikadan daha az zaman geçtiğinde, hazırlanmaya başlama zamanıdır. Annenin vajina, rektum, kalça ve üst uyluk çevresinin sabun ve suyla iyice yıkanması gerekir. Bir veya iki yastık, örtülü

Machine Translated by Google

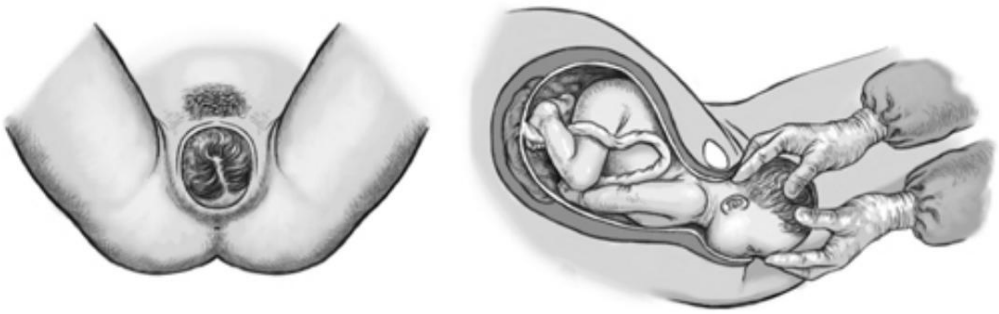
steril bir çarşafla, pelvis bölgesi hafifçe kalkacak şekilde kalçalarının altında olmalıdır. Çünkü bebek dışarı çıkarken muhtemelen doğum kanalındayken yan çevrilecektir. Üst omuzun pelvik kemiğin altından kaymasına yer açmak için başın biraz aşağı inmesi gerekecektir. Steril çarşafın bir ucunu annenin önünde örtün.

Şimdi ellerinizi ve kollarınızı dirseklerinize kadar sabun ve suyla iyice yıkamanın zamanı geldi. Onları steril bir havluyla kurulayın. Eldivenleriniz varsa (tercihen steril olanlar), hemen giyin. Anne genellikle bebeğin ne zaman

geleceğini bilir. Bacakları genişçe yayılmalı, dizleri bükülmeli ve ayakları sıkıca dikilmelidir. Veya uyluklarını elleriyle tutarak başının yanına getirmek isteyebilir.

İşte yıldız geliyor.

1. Vajinanın genişlediğini ve biraz et ve saçın göründüğünü gördüğünüzde, kafa “taçlanıyor” ve hazırlansanız iyi olur. Yine, bebeği hiçbir şekilde acele etmeye çalışmayın. Sonsuza kadar gibi görünebilir, ama çekme yok. Amniyotik kese hala sağlamsa, steril aletinizle açmanın zamanı gelmiştir. Kasılmalar bebeğin kafasını bir dakika içinde dışarı çıkarmalıdır.



“Taçlanma” başın doğum kanalından ilk gösterilmesidir. Oradan vajinal açıklık doğuma yer açmak için esnemeye devam eder.

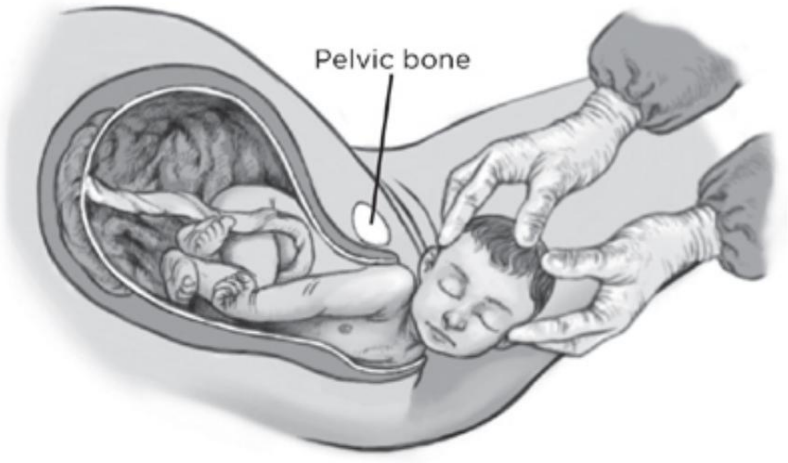
2. Normalde baş aşağı dönük olacaktır. Bunu yapmak için yeterince uzaklaştığında, göbek kordonu için boynunuzu hissedin. Oradaysa, nazikçe ve dikkatlice başın üzerinden geçirin.

3. Hareketsiz tutmak için kafayı tutun. Ancak harekete izin verin.

Kasılmalar sırasında bebeğin vücudu ve başı doksan derece dönecektir. Bir şey olursa, biraz yardım edin, ancak çoğunlukla bekleyin.

Machine Translated by Google

4. Baş ve gövde doksan derece olduğunda bebeğin karnını hafifçe itin.
   üst omuz annenin pelvik kemiğinin altından kayana kadar her kasılmada baş aşağı.



Baş dışarı çıktıktan sonra, bebeği nazikçe aşağı doğru itin, böylece üst omuzun pelvik kemiği geçebilecek kadar yer kalması sağlanır. Ardından, alt omuzun dışarı kayabilmesi için hafifçe yukarı itin. Ama önce üst omzunu çıkardığınızdan emin olun.

5. Şimdi kolay olmalı, o yüzden hazırlanın. Yapmanız gereken tek şey bebeği dışarı çıkarken desteklemek. Muhtemelen hemen veya muhtemelen bir veya iki kasılma ile. Bebeği boğmamaya dikkat ederek bir elini başının ve boynunun altına koy. Onun kaygan olacağını unutmayın.

6. Bebek dışarıdayken, yüzü aşağı bakacak şekilde tutun ve herhangi bir sıvının burun ve ağızdan dışarı akabilmesi için başını hafifçe aşağı doğru eğin. Bebeğin yüzünü temiz, tercihen steril bir havluyla nazikçe silin ve onu sıcak, temiz bir battaniyeye sarın.

7. Bebek bir dakika içinde ağlamaya başlamalıdır. İki veya üç sürerse dakika, ağzınız bebeğin ağzı ve burnu kapatılarak suni teneffüs yapın. Çok nazikçe üfleyin.

8. Bebek ağladığında, onu kucaklaması ve emzirmeye başlaması için annesine verin.

UMBİLİK KORDU NE OLUR?

Machine Translated by Google

Tabii ki, bu noktada göbek kordonu hala bebeğe bağlı. Diğer ucu ise rahim duvarına bağlı olan plasentaya bağlıdır. Teslimat sırasında yaptığınız gibi, burada zaman ayırın. Asla kordonu çekmeyin ve çıkmasına yardımcı olmak için asla annenin karnına masaj yapmayın. Hazır olduğunda - ve birkaç dakika sürebilir - plasenta rahim duvarından ayrılacak ve vajinadan çıkacaktır. Bu olduğunda, çok yakında uzman yardımı beklenmedikçe, kabloyu kesmenin zamanı gelmiştir.

1. Kaynattığınız iki ayakkabı bağını veya steril bir çarşafın şeritlerini alın. Bağlarken ipi kesebilecekleri için ipler iyi çalışmaz.
2. Kabloyu bebeğe bağlandığı yerden yaklaşık altı ila sekiz inç bağlayın. Amaç, plasentadan bebeğe gelen büyük atardamar ve toplardamardan gelen kan akışını tamamen kesmektir, bu nedenle kordonu sıkıca bağlayın. Düğümün sağlam olduğundan emin olun, çünkü çok erken gevşerse bebek kan kaybedebilir.
3. Ardından kordonu, bebekten ilkinden yaklaşık bir inç uzakta olacak şekilde tekrar sıkıca ve güvenli bir şekilde bağlayın. Bu, kordonu kestiğinizde sadece bebek kan kaybetmemekle kalmaz, aynı zamanda plasentadan gelen kan da dışarı fışkırıp ortalığı karıştırmaz.
4. Steril makası veya elinizdeki en temiz makası kullanarak iki bağ arasındaki kordonu kesin. Bebeğe bağlı olan kordonun bir kısmı temiz tutulmalı ve birkaç gün içinde düşecektir.

BİR BEREKET HAKKINDA?

Bebek arkadaysa, hatta bir el ya da ayak önce çıkıyorsa, yapabileceğiniz tek şey sabırlı olmaktır. Kasılmalar sırasında, annenin kendi pozisyonunu değiştirmesini sağlayarak veya bimanuel ayarlama yaparak, steril bir eldiven giyerken annenin içinde bir veya iki parmağınızı ve diğer elinizi pelvis üzerinde kullanarak bebeğin pozisyonunu nazikçe yeniden ayarlamayı deneyebilirsiniz. dışarıda). Ancak uzman yardımı olmadan bebeğin hayatta kalması için en iyi bahis, çoğunlukla kendi başına başarmaktır.

Machine Translated by Google

11

SADECE ERKEKLER İÇİN

SÜRPRİZ SINAV

Yetmiş yaşındaki adam volta atıyordu. Sabahın erken saatlerinden beri idrarını yapamadığı için acile geldiğini söyledi. saat 9:00

öğleden sonra

"Daha önce böyle bir sorun yaşadın mı?" Diye sordum.

"Numara. Yani, başlamadan önce orada birkaç saniye durmam gerekiyor ve bazen biraz zorlamam gerekiyor ama böyle bir şey yok." Şimdi gerçekten ama gerçekten tuvalete gitmesi gereken bir çocuk gibi dizlerini ileri geri sallıyordu.

"Bugün hiç alkol içtin mi?"
Kafasını salladı.

"Peki ya ilaçlar?"

“Hiçbirini almayın. Şey, bu sabah soğuk algınlığı için bir şey aldım."
"Ahhh."

Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğru değildir?

A. Temel sorunu muhtemelen kanserdir.

B. Acil tedavi, mesanenin bir kateter yoluyla boşaltılmasıdır.

C. Ya antihistaminikler ya da soğuk algınlığı ilacındaki dekonjestanlar idrara çıkma semptomlarına neden olabilir.

D. Soğuk algınlığı ilaçları kadınlarda da idrara çıkma sorunlarına neden olabilir.

Machine Translated by Google

YANITLAR

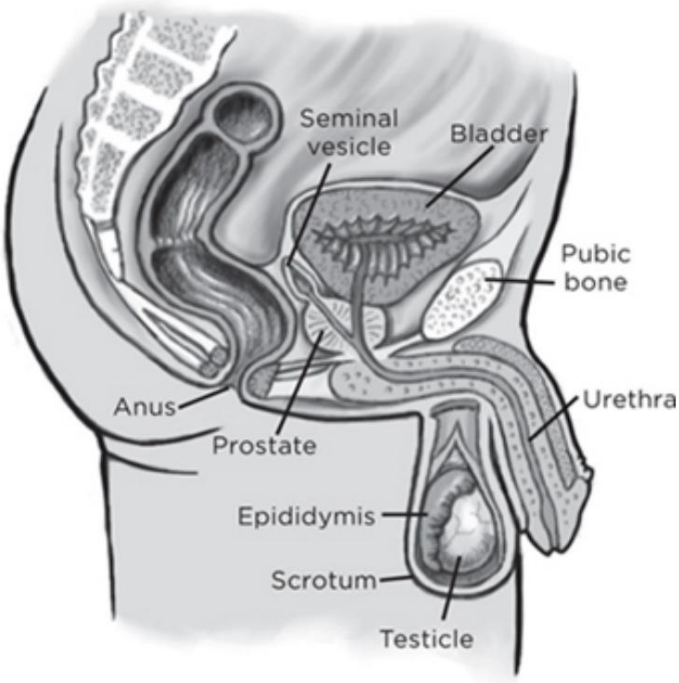
Yanlış. Prostat kanseri nadiren böyle semptomlara neden olur. Aslında, çoğu zaman hiçbir belirtiye neden olmaz. Bunun yerine, erkeklerde, teknik olarak iyi huylu prostat hipertrofisi veya BPH olarak adlandırılan genişlemiş bir prostat, akut üriner obstrüksiyonun en yaygın nedenidir. Kadınlarda şiddetli idrar retansiyonu erkeklere göre daha az görülür (idrar kaçırma daha yaygındır) ve genellikle bebeğin vajinal doğumu sırasında sinir veya kas hasarının bir sonucudur.

B. Doğru. Mesanenin boşalamamasının nedeni, büyümüş prostatın idrar yolunu yani idrarın vücuttan çıktığı boruyu sıkıştırmasıdır. En iyi durumda, böbrekler idrar üretmeye devam ettikçe, bina basıncı sonunda idrarın büyük prostatı geçerek üretradan sızmaya başlamasına neden olacaktır. O zaman bile, bazen idrar ya böbreklere doğru geri döner - sonunda artan basınç nedeniyle böbrekleri doldurur ve yaralar - ya da mesanedeki zayıf bir noktadan vücuda sızmaya başlar. Bu vakaların herhangi birinde mesaneyi boşaltmak için bir kateter yerleştirmek tercih edilen tedavidir.
Üretra sıkıştırılarak kapatıldığından, kateterin çapı ince ve oldukça sert olmalıdır.

C. Doğru. Soğuk algınlığı ilaçları yaygın bir suçludur (buraya bakın), ancak diğer birçok ilaç da sorunlara neden olabilir.

D. Doğru.

Machine Translated by Google



Erkek idrar ve üreme anatomisinin kesiti. Gösterilmiyor: böbrekler ve üreter, böbrekleri mesaneye bağlayan tüp (buraya bakın).

PROSTAT İLE İLGİLİ SORUNLAR

Prostat, üretrayı çevreleyen ceviz büyüklüğünde bir bezdir. Mesanenin bitişiğindedir ve rektuma çok yakındır. Seminal vezikül ile birlikte, sperm taşıyan süt beyazı meni üretir.

Prostatın bölümleri rektal muayenede hissedilebilir. Bu muayene sırasında adam eğilir veya yanına yatar. Muayene eden kişi eldivenli, yağlanmış bir işaret parmağını rektuma sokar. Muayene eden kişinin parmağı tam olarak yerleştirildiğinde, avuç içi kişinin önüne dönük olduğunda, normal bir prostat, rektuma yaklaşık iki inç kadar yumuşak, hafif bir çıkıntı olarak hissedilecektir.

Baş parmağınızı ve işaret parmağınızı bir araya getirerek prostatın normal dokusunu hissedebilirsiniz. Ortada oluşan küçük şişkinlik öyle hissettiriyor. Pürüzsüz, sağlam ama kaya gibi sert değil.

Machine Translated by Google

Başparmağınız ve işaret parmağınız arasındaki kas çıkıntısı, rektal muayenede normal bir prostatınkine benzer bir sıkılığa sahiptir.

BENİGN PROSTAT HİPERTROFİSİ (BPH)

“İyi huylu”, “kanserli olmayan” anlamına gelir. “Hipertrofi”, “genişleme” anlamına gelir. Yani “iyi huylu prostat hipertrofisi” (üç kat hızlı diyelim) kanserli olmayan prostat büyümesi anlamına gelir. Prostat üretranın bir kısmını çevrelediğinden, BPH üretranın daralmasına neden olma eğilimindedir.

BPH, yaşlanmanın normal bir parçası olarak gelişir, ancak herkesin semptomları yoktur. Ve bunu yapanlarda, tedavi türü genellikle semptomların ne kadar kötüleştiğine bağlıdır.

Başarılı tedavi olmadan, bazı insanlar akut idrar tıkanıklığı geliştirir, yani hiç idrar yapamazlar. idrar böbreğe geri dönebilir ve böbrek hasarına ve nihayetinde başarısızlığa neden olabilir. Yeterli basınç oluştuğunda, mesane açıklığından bir miktar idrar sızabilir. Nadiren mesane duvarı zayıf bir noktadan karın boşluğuna sızmaya başlayabilir.

Tam üriner obstrüksiyon olsun ya da olmasın, idrar mesanede kalırsa, idrar yolu enfeksiyonu risk oluşturur.

Birinin BPH'ye sahip olabileceğine dair ipuçları:

Machine Translated by Google

• Zayıf idrar akışı

• İdrar yapmak için ıkınma

• İdrar akışı başlamadan önce birkaç saniye ayakta durmak

zorunda olmak • Mesane henüz bitmediği için bitirdiğinizi düşündüğünüzde top sürme
tamamen boşaltıldı

Rektal muayenede prostat büyümesi hissedilebilir, ancak prostatın sadece bir kısmına parmakla erişilebildiği için muayene yanıltıcı olabilir. Kesin tanı için tıbbi bir tesiste yapılan testler gereklidir.

Bir sağlık hizmeti sağlayıcısından büyümüş prostat tedavisi, reçeteli ilaçlar veya ameliyatı içerebilir. Yaygın bir prosedürde, üretraya yerleştirilen bir alet prostatın tıkanmaya neden olan kısmını keser. Bu aynı zamanda tıkayıcı dokuyu yok eden bir lazer veya mikrodalga ile de yapılabilir.

Ayrıca, özellikle prostat sadece biraz büyümüşse, birçok insanın semptomlarla başa çıkmasına yardımcı olacak birkaç ev tedavisi ve yaşam tarzı değişikliği vardır:

• İdrar yapmak, birkaç saniye beklemek ve tekrar idrara ihtiyacınız olup olmadığını görmek olan çift işeme.

• Düzenli idrar yapmaya çalışmak: Dolu bir mesane prostat bölgesine baskı uygulayabilir ve mesane açıklığını geçici olarak daha da daraltarak idrara çıkmayı hiç olmadığı kadar zorlaştırabilir.

• Bazı ilaçlardan kaçınmak: Antihistaminikler mesane duvarını gevşeterek kasların kasılmasını zorlaştırır ve idrar akışını zorlar.
Dekonjestanlar, hatta burun spreyleri bile mesane açıklığını daraltabilir.
Diğer ilaçlar sorunlara neden olabilir, bu nedenle herhangi bir şey almadan önce yan etkileri ve önlemleri okuyun.

• Yirmi dakika ılık suda bekletmek veya rektal ve skrotal bölgeye sıcak, nemli havlular uygulamak, mesaneyi açan kasları geçici olarak gevşeterek idrara çıkmayı kolaylaştırabilir. Tabii ki, bu, prostatın mesaneyi tamamen tıkamadığını ve biraz ekstra idrar akış basıncıyla idrarın dışarı çıkmasına izin verecek hafif bir açıklık olduğunu varsayar.

Machine Translated by Google

sızıntı (genellikle vardır). Gitmek gerçekten zorsa, suda idrar yapmayı düşünün.

Bazı insanlar ayrıca iltihabı azaltabilecek ve prostatı küçültmek için başka şekillerde çalışabilecek bazı diyet takviyeleri ile semptomlarda rahatlama bulur.

Birçok erkek şunlara güvenir:

- Saw palmetto (klinik araştırmalardaki sonuçları hayal kırıklığı yaratsa da)
- Çavdar otu
- güvercin
- Isırgan otu (klinik çalışmalarda karışık sonuçlar vermiştir)

Yağ ve kırmızı ette düşük, protein ve sebzelerde yüksek bir diyet semptomatik BPH'yi önlemeye yardımcı olabilir.

Tüm bu tedavileri denedikten sonra hala idrara çıkamıyorsanız, bir kateter kullanmanız gerekebilir.

KATETER NASIL TAKILIR

Birinin mesanesinin boşaltılması gerekiyorsa, daha önce hiç kateter takmamışsınızdır ve tıbbi yardım alamazsınız, sadece geçmişte yapmış birini bulmak, bunu kendiniz yapmaktan daha çok tercih edilir. Ancak müsait olan tek kişi sizseniz, bunu mümkün olduğunca steril koşullarda yaptığınızdan emin olun, çünkü mesaneye bakteri bulaşması kateter kullanımının yaygın bir komplikasyonudur. Ve üretranın zarar görmemesi için mümkün olduğunca nazik olun. Hasar ayrıca üretranın şişmesine neden olarak kateteri yerleştirmeyi daha da zorlaştırabilir.

Erkeklerde üretranın uzunluğu ve darlık veya prostat büyümesi olasılığı nedeniyle, penise bir kateter yerleştirmek özellikle zor olabilir. Sıkıca itmeniz gerekecek, ancak çok sert değil ve biraz geri çekilmeniz ve penisi biraz farklı bir açıda tutarak tekrar denemeniz gerekebilir.

Prosedür çok rahatsız edici olabilir, ancak ağrı şiddetliyse, muhtemelen zarar veriyorsunuz ve durmalısınız.

İdrar tutma durumlarında, sert, dar, içeri ve dışarı tip kateterin yerleştirilmesi daha kolay olabilir. Ayrıca, tıkanıklıkları aşmanın daha kolay olduğu varsayılan, coudé kateteri adı verilen bir tür de var. Ancak ortak Foley tipi mevcut olan tek tip olabilir. Biraz daha yumuşak ama ucunda onu mesanede tutmak için bir balon var.

Machine Translated by Google

Bir kateter takmak için ihtiyacınız olacak: •

Steril eldivenler ve iki steril havlu veya bez (havluları kaynatın veya bezleri sterilize etmek için yirmi dakika)

• Tercihen suda çözünür olan bir yağlayıcı (KY Jelly veya eşdeğeri)

• Povidon-iyodin (Betadine), povidon-iyodin ile ıslatılmış pamuk topları pedler veya bir çeşit antiseptik mendil

• Steril bir kateter

• İdrarı toplamak için bir kap (veya bir Foley)

Malzemeleri bir araya topladıktan sonra: 1. Kişiyi sırt üstü yatırın.

2. Kabı, idrarı yakalamaya hazır olacak şekilde yerleştirin.

3. Steril kateteri, yağlayıcıyı ve antiseptik bezleri steril bir havlu.

4. Kasık bölgesinin altına ikinci bir steril havlu yerleştirin ve yapışmasını sağlayın. uyluklar arasında dışarı.

5. Üretranın üzerini ve çevresini antiseptiklerle silin. Silme işlemini üretradan başlatın ve dışarı doğru silerken genişleyen daireler çizin.

6. Steril eldivenleri giyin.

7. Kateteri alın ve ucu kayganlaştırıcı ile kaplayın.

8. Baskın olmayan baş parmağınız ve işaret parmağınızla penisi kaldırın, ve kateteri üretraya sokun.

9. Sıkıca ve sabit bir şekilde itin. Direnç varsa, kateteri bir inç kadar geri çekin, penisi biraz yukarı veya aşağı yeniden ayarlayın ve tekrar deneyin.

10. Kateterin ne kadar ileri gitmesi gerektiği sizi şaşırtabilir. Unutmayın, mesane kasık kemiğini iki veya üç inç geçinceye kadar başlamaz.
Kateter idrarı boşaltmaya başladığında, bir inç daha itin.

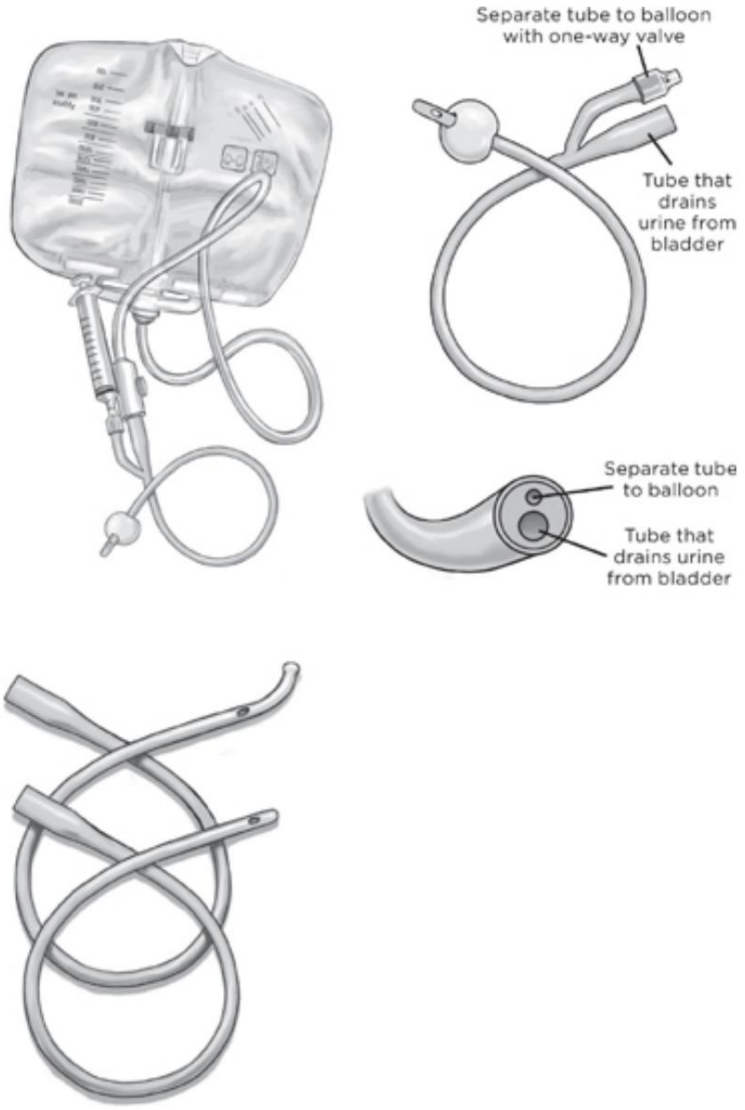
11. Tüm idrarın kabın içine akmasına izin verin.

Mesaneyi boşaltmak acil sorunu giderir. Ancak tekrar dolarsa ve kişi hala idrara çıkamıyorsa, daha kapsamlı tıbbi tedavi sağlanana kadar kateterin yerinde tutulması gerekebilir. Bu gerekliyse, balonlu bir Foley kateteri kullanılacak en iyi tiptir.

Foley, kateter boyunca uzanan ikinci bir küçük tüpe sahiptir. Bu tüpün ucunda bir balon ve diğer ucunda tek yönlü bir valf bulunur.
Foley yerleştirildikten sonra, kateteri içeride tutmak için balonu suyla şişireceksiniz. Bu nedenle, yerleştirmeden önce steril suyu (veya yirmi dakika kaynatılıp soğutulan suyu) şırıngadan balonun içine itin ve sızıntı olup olmadığını kontrol edin. Ardından test suyunu çıkarın ve kateteri takın. İdrar boşalmaya başladığında, kateteri bir inç veya daha fazla itin (üretradan tamamen çıkmadıysa balonu asla şişirmek istemezsiniz). Ardından, şırıngayı kullanarak steril suyu balona geri itin. Şimdi balonun çıkmasını engellemek için kateteri nazikçe çekin.

Machine Translated by Google

Bazen idrarı tutacak bir torbaya bir Foley takılır. Bazı Foley tiplerinde, uygun olduğunda idrarı boşaltmak için açıp kapatabileceğiniz manuel bir valf (balonun şişirilmesine izin veren valften ayrı) vardır, bu nedenle torbaya gerek yoktur.


Separate tube to balloon with one-way valve
Tube that drains urine from bladder
Separate tube to balloon
Tube that drains urine from bladder

Torbalı (sol üstte) ve torbasız (sağ üstte) Foley kateter. Giriş ve çıkış kateteri (sol ön), bir ucu flanşlı (daha geniş yapılmış) sert, içi boş bir tüp, böylece mesaneye kadar gitmez. Coude kateteri (sol arka), prostatın daha kolay geçmesini sağlayan daha dar, kavisli, esnek bir ucu olması dışında içeri ve dışarı kateter gibidir.

PROSTATİT

Prostat enfeksiyonu, normal boyuttaki bir prostatın bile şişmesine ve hassaslaşmasına neden olur. Rektal muayene sırasında dokunulduğunda prostat büyümüş ve bataklık hissedecektir. Hasta için bu sadece rahatsızlık hissetmekle kalmayacak, aynı zamanda atlama---

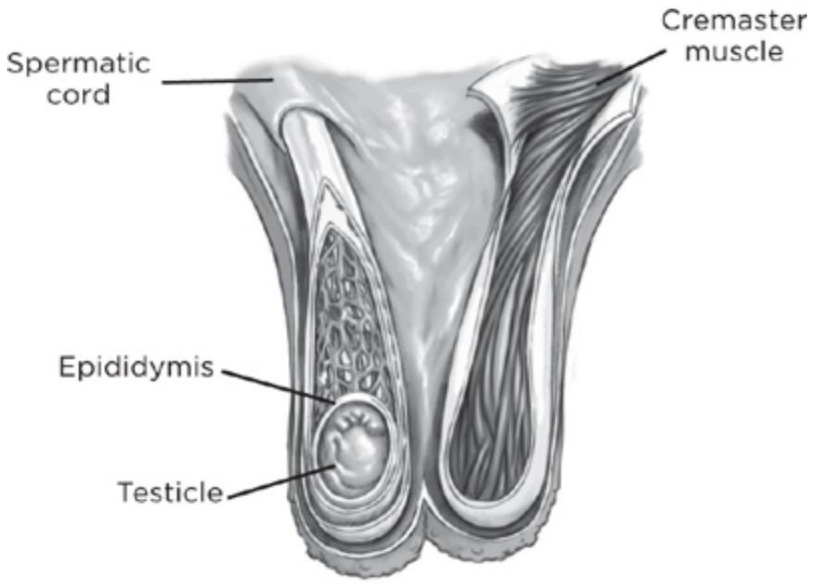
Machine Translated by Google

tablo acı. Bu enfeksiyona prostatit denir ve genellikle bakterilerden kaynaklanır.

Erkeklerde sırt ağrısı, kasık ağrısı ve idrara çıkma sırasında yanma, mesane enfeksiyonundan ziyade prostatitten kaynaklanır. Bu nedenle, bir erkekte bu semptomlardan herhangi biri varsa, prostat mutlaka muayene edilmelidir. Bazen ateş, kusma, idrarda kan veya penisten akıntı da olabilir.

Prostatit için kişinin enfeksiyonu tedavi etmek için iki ila altı hafta boyunca sülfa ilaçları veya siprofloksasin gibi antibiyotiklere ihtiyacı olacaktır. Alkol ve kafeini sınırlayın, ancak bol miktarda kafeinsiz, alkolsüz sıvı içmesini ve düzenli olarak idrara çıkmasını sağlayın. Yirmi dakika boyunca ılık suda bekletmek bazı semptomları hafifletebilir. İbuprofen veya naproksen ağrıya yardımcı olabilir ve iltihabı azaltabilir.

Enfeksiyon birkaç haftadan uzun sürerse buna kronik prostatit denir. Belirtiler gelip gitme eğilimindedir. Nedeni genellikle bilinmez, ancak bazen suçlu bakteriler olabileceğinden, iki ila üç aylık antibiyotik denemeye değer olabilir. Prostat sıvısının birikmesinden kurtulmak için rektuma sokulan bir parmakla prostata periyodik olarak masaj yapılmasının semptomların hafifletilebileceğine dair karışık kanıtlar vardır.



TESTİSLERLE İLGİLİ SORUNLAR

Machine Translated by Google

Testisler sperm ve testosteron üretir. Bir skrotal kese ile kaplıdırlar, penisin altına asılırlar ve vas deferens adı verilen bir tüp aracılığıyla prostat ve üretraya bağlanırlar.

ORŞİT Orşit,

bakteri veya bir virüsün neden olduğu testis iltihabıdır. Viral ise, kabakulak virüsü en büyük suçludur. Birinin orşit olabileceğine dair ipuçları, bir veya her iki testisin şişmesini ve ağrısını içerir. Bazen ateş, mide bulantısı ve kusma olur.

Kabakulak virüsü neden ise, normal kabakulak belirtileri (bir veya iki kulağın önündeki parotis bezinin ağrılı şişmesi) tipik olarak ilk önce ortaya çıkar.
Birkaç gün içinde testislerden biri veya her ikisi de enfekte olur.

Orşit tipik olarak üç ila yedi gün sürer. Kabakulak virüsünden (veya herhangi bir virüsten) kaynaklanıyorsa, antibiyotikler yardımcı olmaz. Aksi takdirde doksisiklin veya azitromisin gibi antibiyotikler iki hafta süreyle verilir. Kişinin cinsel partneri veya partnerleri de tedavi edilmelidir. Aşağıdakiler ağrıyı hafifletmeye yardımcı olabilir:

- NSAID'ler
- Yatak istirahati
- Atletik bir destekçi veya külot tipi iç çamaşırı gibi destek
- Buz paketleri: Cildinizle torba arasında bir havluyla bir buz torbasını on dakika boyunca testislerinize karşı tutun
- Orta dereceli ısı: Yirmi dakika boyunca testislerinize sıcak bir kompres veya ısıtma yastığı tutun
- Birbiri ardına değişen soğuk ve sıcak

EPİDİDİMİT

Epididim, testisin arkasına bağlı ince, son derece sıkı bir şekilde sarılmış (gerilmişse on beş ila yirmi fit uzunluğunda) bir tüptür. Testislerden gelen olgunlaşmamış sperm epididime girer ve bir süreye kadar olgunlaşmaya devam eder.

Machine Translated by Google

ay. Hazır olduğunda, sperm vas deferens'e, ardından prostata ve boşalma sırasında üretradan dışarı çıkar.

Epididimit, epididimin bakteriyel bir enfeksiyonudur. Testisin arkasında ağrılı bir yumru oluşmasına neden olur. Bazen enfeksiyon uzayabilir ve orşit, prostatit veya her ikisine birden neden olabilir. Epididimit tedavisi, orşit tedavisi ile aynıdır.

Testis Torsiyonu Testis

bükülürse, testise bağlanan kan damarlarını içeren spermatik kord da bükülür ve kan akışını keser. Testis torsiyonu denilen durum ağrılıdır. Kan akışının kesilip kesilmediğini görmek için ultrason olmadan orşit ve burulma arasındaki farkı söylemek çoğu zaman imkansızdır. Her iki testis de tutulmuşsa veya ateş veya kabakulak varsa orşit olasıdır. Torsiyona işaret eden kırmızı bayraklar şunlardır:

- Travma sonrası bir saat içinde düzelmeyen ağrı • Kordon

  büküldüğü için bir testis diğerinden daha kısa asılı kalır
- Kremasterik refleks yok (ince kremaster kası testisleri kaldırır ve indirir ve uyluğun iç kısmına hafifçe vurulduğunda normalde o taraftaki kremaster kası testisi kaldırır; değilse bu bir torsiyon belirtisidir)

Kordonu açmak için yapılan ameliyat, başlangıçtan sonraki altı saat içinde neredeyse her zaman testisi kurtarır. Bu zaman diliminden sonra ameliyata girmek ne kadar uzun sürerse, testisin kurtulma şansı o kadar az olur. Yirmi dört saat sonra, çok az umut var. Testis ölürse, cerrahi olarak çıkarılmalıdır. Aslında zaman periyodu o kadar önemlidir ki, bir cerrah çok uzun süre beklemektense gereksiz yere ameliyat yapmanın daha iyi olduğunu düşünerek teşhis testlerinden vazgeçebilir.

Bazen kordon elle bükülebilir ve kan akışı geri döndürülebilir.
Ancak, uzman yardımı almaktan zaman alıyorsa bu risklidir. Ve kordon genellikle içe doğru bükülse de, durum her zaman böyle değildir, bu yüzden onu yanlış yönde çözmeye çalışıyor olabilirsiniz.

Orta hatta doğru bükülmüş bir kordon için prosedür, testisleri başparmak ve işaret parmağı arasında tutup dışa doğru çevirmektir. Büküm

Machine Translated by Google

testis tam 180 derece. Bu, kordonu çözerse, hemen ağrı kesici olacaktır. Yanlış şekilde büküyorsanız, ağrı muhtemelen daha da kötüleşecektir. Bu durumda, diğer tarafa bükmeyi deneyebilirsiniz. Bazen kabloyu çözmek için birden fazla tura ihtiyacınız olacak. Bu kafa karıştırıcı ve yanıltıcı olabilir, bu nedenle mümkün olan en kısa sürede uzman yardımı almak çok daha iyi bir alternatiftir. Çözme ağrıyı azaltsa bile, kan akışının iyi olduğundan ve kordonun doğru pozisyonda olduğundan emin olmak için kişi mümkün olan en kısa sürede bir sağlık kuruluşu tarafından kontrol edilmelidir.

Machine Translated by Google

12

çocuk bilmeceleri

SÜRPRİZ SINAV

Küçük kızım daha bebekken krup vardı. Çoğu çocuk birkaç gün kendini kötü hisseder ve virüs seyrini sürdürür. O farklıydı. Bir gece yatak odama geldi. Öksürüyordu, hırıltılıydı ve gerçekten nefes almakta zorlanıyordu. "Baba" diye zar zor fısıldıyordu.

Ayağa fırladım, pantolonumu giydim ve onu birkaç mil ötedeki acil servise götürdüm. On gibi görünüyordu. Bütün yol boyunca onun zorlanan nefeslerini sayıyordum. Sonsuzluk gibi gelen bir süre için birkaç kez durakladı. Onu kollarımda taşıyarak acil servise daldım ve hemşireye doktor ortağımı araması için bağırdım. Onu oksijene bağladık ve ona solunum tedavisi verdik ve eşim geldiğinde hasta bile görünmüyordu.

Bu sizin çocuğunuzda olsa ama uzman yardımı alma şansınız olmasaydı, ilk adımınız ne olurdu?

A. Onu banyoya götürün, sıcak bir duş açın, kapıyı kapatın ve duştan yanma ihtimali olmayacak kadar uzakta buharı solumasına izin verin. Her zaman onunla kal.

B. Onu buharlaştırıcı veya buharlı su bulunan bir battaniyenin veya çarşafın altına yerleştirin.

C. Mümkünse sıvı içmesini sağlayın.

D. Ağızdan ağıza solunuma başlayın.

Machine Translated by Google

YANITLAR

A. Doğru. Kendin yap buhar odası ilk tercihim olurdu. Yüksek oranda nemlendirilmiş hava, öksürülebilen hava yolu salgılarını gevşeterek daha iyi nefes alınmasını sağlar. Bu ne kadar erken yapılırsa o kadar iyidir.

B. Yanlış. Bu buhar çadırı tekniği ile banyo arasındaki en büyük fark, banyo senaryosunda sürekli çocukla birlikte olmanızdır.
Haşlanma olasılığı olmadığından emin olmadıkça asla bir çocuğun yanına sıcak bir şey koymayın. Buhar çadırı yöntemini seçerseniz, çocukla battaniyenin altında olmanız, onu kucağınızda tutmanız, buhardan bile yanmasını önlemek için ısı kaynağından yeterince uzakta olmanız gerekir.

C. Yanlış. Sıvı içmek çoğu zaman harika bir fikirdir. Hava yolu salgılarının nemli kalmasına yardımcı olur ve gerektiğinde öksürmeyi kolaylaştırır. Ancak aşırı derecede nefes darlığı çeken bir çocuğa sıvı verme konusunda çok dikkatli olurdum çünkü bu bir boğulma olayına davetiye çıkarabilirdi.

D. Yanlış. Böyle bir durumda ağızdan ağza solunum yapılmasının tek nedeni, çocuğun nefes alma çabasından tamamen yorulmasıdır. Bu nadir durumda, etkili bir şekilde nefes almaya devam edemeyecek kadar yorgun olabilir. Solunumun amacı (göğüs kompresyonu yok!), buhar gelene kadar ya da belki yardım gelene kadar çocuğa yardım etmek olacaktır. Ancak çocukların yetişkinlerden daha küçük akciğerleri olduğunu unutmayın. Bir bebeğe suni teneffüs yaparken, hızlı bir nefes almaktan fazlası akciğerlere zarar verebilir. Göğsün biraz yükseldiğini görmek, çabanızın yeterli olduğunun kanıtıdır.

ÇOCUKLAR SADECE KÜÇÜK YETİŞKİN DEĞİLDİR

Çocukların küçük olduğu gerçeğinin sağlık hizmetleri üzerinde etkisi vardır. Örneğin, bir yılan veya örümcek ısırığı bir çocukta bir yetişkinden potansiyel olarak daha tehlikelidir. Ancak boyut, çocukları tedavi ederken akılda tutulması gereken farklılıkların sadece başlangıcıdır.

Machine Translated by Google

Çocuklarda her şey sadece büyümekle kalmaz, aynı zamanda gelişmeye devam eder. Bu, diğer şeylerin yanı sıra onları nasıl tedavi ettiğinizi etkiler. Hala gelişmekte olan sindirim sistemi ilaçları bir yetişkinin yaptığı gibi işlemeyebilir, bu nedenle bir çocuğa asla önerilen miktardan fazlasını vermemeye dikkat edin. Ve bir ilacın reçetesiz satılması onu daha güvenli yapmaz.

Yetişkinlerde düzenli olarak verilen bazı ilaçlar çocuklarda kalıcı hasarlara neden olabilir. Örneğin, sekiz yaş ve altındaki çocuklarda tetrasiklin antibiyotik hala gelişmekte olan daimi dişlerde kalıcı dişlerin lekelenmesine neden olabilir. Bazı viral enfeksiyonlarla birlikte verilen aspirin, karaciğer ve beyin şişmesine neden olan nadir fakat çok ciddi bir hastalık olan Reye sendromu riskini artırır. Her ilaçla birlikte gelen hasta bilgilerini dikkatlice okumak, her yaşta neyin güvenli olduğu hakkında bir fikriniz olması için bir zorunluluktur.

Ayrıca, bir şeyin "doğal" olduğu için otomatik olarak güvenli olduğunu asla varsaymayın. Ham bal yaralar için harikadır (buraya bakın) ve herhangi bir gerçek bal öksürüğü yatıştırabilir, ancak bal genellikle birkaç botulizm sporu içerir - kalın, koruyucu duvarların içine kapatılmış botulizm bakterileri. Bakteriler uygun bir ortam bulup duvarlardan dışarı çıkmadıkça aktif hale gelmezler. İki yaş ve üzeri çocuklarda ve yetişkinlerde sporlar sindirim sisteminden geçerek sorun yaratmaz. Ancak iki yaşın altındaki çocuklarda, hala gelişmekte olan sindirim sistemi, sporların bir süre etrafta kalmasına izin verir.

Bazen spor duvarlarını kırarlar, aktif hale gelirler, çoğalmaya başlarlar ve ölümcül botulizm toksinlerini üretmeye başlarlar.

Çocuklarda zararlı olabilecek doğal bir tedaviye bir başka örnek de lavanta esansiyel yağıdır. Bazı ergenlik öncesi erkek çocukların cildine düzenli olarak sürmek meme büyümesine neden oldu.

Dikkate alınması gereken zihinsel ve sosyal gelişim de var. Bazen çocuklar tam olarak neyin yanlış olduğunu size nasıl söyleyeceğini bilemezler. Karınları ağrıyorsa, ağrı çoğunlukla yanlarda olsa bile neredeyse her seferinde orta bölümlerini gösterirler. Ve kusmak üzereyken olduğu gibi şeylerin uyarı işaretlerini henüz öğrenmediler. Bazen korktukları için ağlarlar, bazen de ağrıları olduğu veya ciddi bir hastalıkları olduğu gerçeğini görmezden gelirler.

Elbette, onlara neyin yanlış olduğunu sorun ve şikayetlerini ciddiye alın. Ancak birçok durumda, onları sessizce gözlemlemek, ne kadar hasta oldukları konusunda size daha iyi ipucu verebilir. Oynamaya ilgi göstermiyorlarsa veya sinirli görünüyorlarsa; eğer değillerse

Machine Translated by Google

yeme veya içme ya da sadece doğru görünmüyorlarsa, bir şeyler ters gidiyor. Bir bebek teselli edilemez görünüyorsa veya kucağına alınıp teselli edildiğinde daha çok ağlıyorsa, bu bir şeylerin ciddi şekilde yanlış olduğunun bir işareti olabilir.

Öte yandan, ebeveynler ve düzenli bakıcılar da sezgilerini ciddiye almalıdır. Evet, ebeveynler, özellikle ilk çocukta aşırı korumacı veya endişeli olabilir. Ama bazen bir muayenenin normal olduğunu, ancak annenin bir şeylerin yanlış olduğunu bildiğini, önsezisinin doğru çıktığını ve çok geçmeden çocuğun hastalık belirtileri göstermeye başladığını buldum. Bu yüzden bir bakıcı bana bir şeyler olduğunu söylediğinde ama hiçbir şey bulamadığımda, ona her zaman yeni sorun belirtilerini yakından takip etmeye devam etmesini söylerim.

ÇOCUKLARDA KEMİK VE EKLEM YARALANMALARI

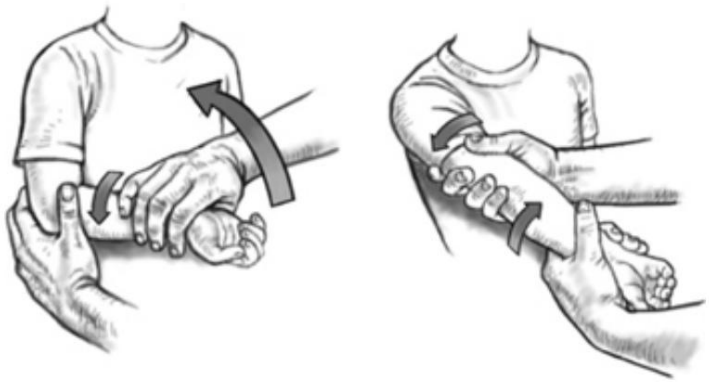
Çocukların kemikleri yetişkin kemiklerinden daha esnektir - yaşlanan meşelere karşı genç çam ağaçlarına benzer. iyi bir şey olabilir. Bir arabanın kapısına çarpılmış bir çok çocuğun eli gördüm. Yaralanma normalde bir yetişkinde kemikleri ezer. Ancak genellikle bir çocukta sadece kötü bir çürük vardır. Ve bir çocuğun kemiği kırılıp eğrilse bile, çoğu kez iyileştikçe düzelir.

Öte yandan, çocukların kemiklerinde büyüme plakaları bulunur. Bu plakalardan biri yeterince kötü bir şekilde yaralanırsa, özellikle plaka hafifçe yer değiştirirse, kemiğin büyümesi ciddi şekilde bodur olabilir veya kemik deforme olabilir.

Bu nedenle, özellikle rahatsızlık bir veya iki gün içinde geçmiyorsa, yaralanmaları bir sağlık kuruluşu tarafından kontrol ettirin. Yaralı büyüme plakalarının mümkün olduğu kadar mükemmel bir şekilde yeniden hizalanması gerekir. Bunu gerçekten uzman bakımı olmadan yapamazsınız. Ancak profesyonel yardımın yokluğunda, bir ekstremitede bir kemik yaralanmışsa, olduğu gibi atel yapın (buraya bakın). Kemik eğri olsa bile, genellikle normal şekilde iyileşebilir. En azından, kemiğin iyileşmesi için zamana sahip olana kadar daha fazla yaralanma ve hareketten kaçınmaya çalışın. Özellikle sinirlere veya arterlere zarar verebilecek şişme veya yer değiştirme varsa, kemik ve eklem yaralanmalarının tedavisine ilişkin daha fazla ayrıntı için Bölüm 3'e bakın.

Hemşire dirseği

Machine Translated by Google



Bir bakıcının dirseğini yerine koymak

Hemşireler bu konuda kötü bir üne sahiptir, çünkü sadece bir dadı değil, herhangi biri küçük bir çocuğu elinden veya ellerinden aldığında dadı dirseği olabilir. Çekme, dirsekteki (yarıçap) bir kemiğin çok hafif kaymasına neden olabilir. Bir çocuğu kollarından sallamak da bunu yapabilir babalar.

Hemşire dirseği, küçük bir çocuğun yaralanmasıdır - beş yaş veya altı. O yaşta kemiği yerinde tutan bağlar hala biraz gevşektir. Yaralanma düşme ile de meydana gelebilir, ancak bu durumda bir mola daha olasıdır.

Çocuk genellikle birkaç dakika acı içinde ağlar, sonra durur ama yaralı kolunu kullanmaz. Onu hareket ettirmeye yönelik herhangi bir girişim, acıyı ve ağlamayı geri getirir. Tedavi olana kadar, bir seferde yaklaşık on dakika boyunca bir buz paketini (cilt ve paket arasında tutulan bir bezle) uygulamayı deneyin.
Bazen kemik kendi kendine yerine geri döner, ancak bunun olmaması durumunda bunu beklemek şişlik, sertlik ve tedavide zorluğa neden olabilir. Öte yandan, eğer yaralanma çok fazla gerçek acıya neden oluyorsa (sadece korku değil), o zaman bir çatlak veya yırtılma olabilir ve yapılacak en iyi şey onu kendi haline bırakmak olabilir.

Bir sağlık kuruluşuna gidebilirseniz, muhtemelen bir muayene ve röntgen çekecektir. Herhangi bir mola yoksa, kemiği şu şekilde yerine yerleştirir - asla herhangi bir hareketi zorlamadan:

1. Çocuğun aklını yaralanmadan başka bir şeye verin. Prosedür çok acıtmamalı, ancak çocuk korkacak.
2. Çocuk, dirseği hafifçe bükülmüş olarak kolu tutacaktır. yavaşça avuç içi yukarı bakana kadar ön kolu bükün.
3. Dirseği maks.
4. Kolu düzeltin.

Ve bu kadar. Bir patlama hissetmek veya duymak bir başarı önerisidir, ancak prosedürün işe yaradığına dair ana kanıt, çocuğun kolunu acı çekmeden hareket ettirebilmesidir.

Ekstra güvende olmak için, çocuğun yaklaşık bir süre askı takmasını düşünün.
isterse gün.

Machine Translated by Google

ATEŞ

Genellikle ateş, enfeksiyon anlamına gelir. Ve çocuklar bunlardan çok alıyor. Enfeksiyonların çoğu virüstür, bu nedenle antibiyotikler yardımcı olmaz. Çocukların bağışıklık sistemleri birkaç gün içinde onlarla savaşır ve çoğu zaman her şey normale döner. Ancak sıradan enfeksiyonların bile komplikasyonları olabilir.

Bir çocuk kendini kötü hissediyorsa, yemek yemiyorsa veya normal davranmıyorsa, sorunun ne olduğunu anlatamayabilir. Figürlü cephaneliğinizdeki en iyi araçlardan biri bir termometredir. Ateşi varsa, olası sorun enfeksiyondur.

Öte yandan, birçok çocuğun ateşi vardır ve asla bir ritmi kaçırmaz. Bu durumda bile, çocuğunuzun aktivitelerini yavaşlatmalısınız. Yetişkinlerde olduğu gibi, bağışıklık sistemi enerji için rekabet etmiyorsa veya sıvıları azalmıyorsa en iyi şekilde savaşır.

Ayrıca, bilinmesi gereken iyi bir kural, birçok enfeksiyonda ateşin akşamları yükselmesidir. Pek çok insan sabahları oldukça iyi hisseder, ancak akşama doğru lapa gibi hisseder. Yani bir çocuk ateşsiz bir akşam geçirene kadar enfeksiyonu aşamaz.

ATEŞ DÜŞMAN DEĞİL Ateşin

kendisi kötü bir şey değildir. Vücudunuz mikroplar tarafından istila edildiğinde, onlarla savaşmanın bir yolu çekirdek sıcaklığınızı arttırmaktır. Çoğu mikrop belirli bir sıcaklık aralığında gelişir, bu nedenle vücudunuz ortamı değiştirmeye çalışır, böylece mikroplar da gelişmez. Sadece ateş 106 derece Fahrenheit'e yaklaşırsa potansiyel olarak tehlikelidir. Mesele şu ki, ateşi düşürmeyi kafaya takmayın. Bunu altta yatan bir enfeksiyonun uyarı işareti olarak kabul edin ve bu enfeksiyon sizin odak noktanız olmalıdır. Ateşin yan etkilerinden birinin rahatsızlık olduğunu ve bu durumun onu

düşürmeye çalışmak için bir neden olabileceğini söyledi. Temel sağlık riski, kişinin yeterince sıvı içmeyecek kadar perişan olması ve susuz kalmasıdır.

Ve dehidrasyon bir katil olabilir.

Machine Translated by Google

Alt satır: ateş size bir şeylerin yanlış olduğunu söyler. Nedenini araştırın ve uygun şekilde tedavi edin. Bu arada, kişinin sıvı içmesini bir öncelik haline getirin.

Ateşi Düşürmek Ateşi düşürmek

istiyorsanız, asetaminofen gibi bazı ilaçlar, ılık banyo veya ılık suyla sünger gibi genellikle yardımcı olacaktır. Ancak asla, asla önerilen dozdan fazlasını vermeyin ve asla belirtilenden daha sık vermeyin. Ayrıca, asla kimseyi soğuk suyla veya alkolle yıkamayın. Neden olduğu titreme, vücut ısısının daha da yükselmesine neden olabilir.

Aslında, genel olarak, ateşli bir çocuğu sıcak tutun, ancak çok sıcak değil. Onu normalden fazla bir araya getirme. Çocuk terliyorsa, ya ateşi düşüyor (bakmak için kontrol edebilirsiniz) ya da çok gergin. Titreme, ateşin yükseldiğinin bir işareti olabilir.

UYARI İŞARETLERİ

Ateş varsa, hastalığın ne kadar ciddi olduğunu anlamak için çocuğun geneline bakın. Hasta görünüyor mu? Sıvı mı içiyor? oynuyor musun? İçmek ve oynamak, enfeksiyonun o kadar da kötü olmayabileceğinin ipuçlarıdır. Yine de, çocukların iyi görünmekten çok hasta olmaya düz bir şekilde gidebileceğini unutmayın. Bu yüzden değişiklikleri iyi takip edin.

Mümkün olan en kısa sürede bir sağlık uzmanına danışmak için bazı nedenler şunlardır:

- Bir çocuk üç aylık veya daha küçük ve rektal sıcaklığı 100,4 Fahrenheit veya daha yüksek • Herhangi bir çocuğun ateşi yaklaşık 106'ya yükselir

- ateş 103'ün üzerinde ve ilaçla en az 101'e inmiyor veya sünger

- Bir çocukta peteşi döküntüsü var (buraya bakın)

Machine Translated by Google

- Ateşe, beyni ve omuriliği çevreleyen zarların ciddi bir enfeksiyonu olan menenjite işaret edebilen şiddetli bir baş ağrısı veya boyun tutulması eşlik eder.
- Bir çocuk susuz kalıyor (buraya bakın) •

Bebek ağlamayı bırakmıyor, bu bir şeylerin ciddi şekilde yanlış olduğuna dair sahip olduğunuz tek ipucu olabilir

- Yukarıdaki işaretlerin yokluğunda bile gerçekten endişelisiniz ve semptomlar.

Menenjit

Menenjit birçok ebeveyn için bir endişe kaynağıdır, çünkü bu ciddi enfeksiyon en çok gençlik yıllarına kadar olan çocukları etkiler ve yaşamı tehdit eden komplikasyonlara neden olabilir.

Şimdiye kadar bu kitapta menenjitten olası bir nöbet nedeni (burada) ve kulak enfeksiyonunun olası bir komplikasyonu (burada) olarak bahsettim . Menenjit ayrıca soğuk algınlığı gibi yayılabilir: tükürük veya öksürme veya hapşırma gibi burun salgıları yoluyla. Bu nedenle yurtta, askeri kışlada, okulda veya acil durum barınağında tek bir vaka bile olsa büyük bir endişe haline gelir.

Menenjit genellikle ateşe neden olur, ancak elbette herhangi bir enfeksiyon ateşe neden olabilir. Daha spesifik ipuçları şiddetli baş ağrısı ve boyun tutulmasıdır - herhangi bir boyun hareketi ağrıya neden olur. Bunun nedeni menenjitin omuriliği kaplayan meninkslerin iltihaplanmasına neden olmasıdır.
Bebeklerde tek belirti ateş, gerçekten hasta görünme ve teselli edilemez olma olabilir. Aslında, herhangi bir dokunuş genellikle daha fazla ağlamaya neden olur. Kesin tanı ancak bir doktor tarafından yapılan spinal musluğu ile konulabilir.

NEDENLER

Bakteriler, virüsler ve daha az sıklıkla mantarlar menenjite neden olabilir. Bazı viral menenjit enfeksiyonları çok ciddidir ve hastaneye yatırılarak ve antiviral ilaçlarla tedavi edilmesi gerekir. Ancak birçok viral vaka, gerçekten kötü bir soğuk algınlığı veya gripten daha kötü değildir ve dinlenme ve susuz kalma dışında herhangi bir tedavi olmaksızın birkaç hafta içinde geçer.

Ancak bakteriyel menenjitte (ve bazı viral vakalarda) sonuçlar yıkıcı olabilir. Beyin hasarı, işitme kaybı ve ölüm bunlardan birkaçıdır.

Machine Translated by Google

meydana gelen komplikasyonlar. Bakteri türü için, enfeksiyonu tedavi etmek ve komplikasyonları önlemek için intravenöz antibiyotikler ve diğer uzman önlemleri gereklidir. Daha az görülen mantar enfeksiyonları için tedavi antifungal ilaçları içerir. Menenjitinizin türünü kesin olarak bilmenin tek yolu,

bir doktor tarafından gerçekleştirilen bir spinal musluk. O yüzden imkanınız varsa bir doktora görünün.

ÖNLEME

Menenjitli bir kişi, semptomların başlamasından birkaç gün öncesine kadar bulaşıcı olabilir. El yıkamak ve kalabalıklardan kaçınmak, aşı olmanın yanı sıra en etkili önleyici tedbirlerden ikisidir. Bakteriyel menenjitin en yaygın üç nedeni pnömokok, hemofilus ve meningokok bakterileridir. Çoğu insan pnömokok ve hemofilus aşılarını çocuklukta alır. Meningokok iğnesi seti 10 ila 25 yaş arasında bir seçenek olarak alınabilir, ancak bağışıklık yaklaşık dört yıl sonra zayıflamaya başlar. Bir güçlendirici mevcuttur.

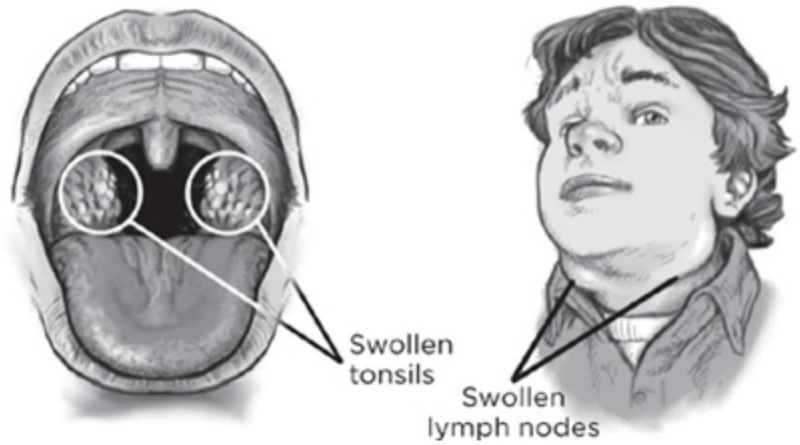
Bakterili biriyle yakın temas halindeyseniz, belirli bir tür antibiyotik almak riskinizi azaltabilir. Bu bir seçenek olup olmadığını doktorunuza danışın.

ŞİŞMİŞ LENF DÜĞÜMLERİ

Tecrübelerime göre sağlıklı çocukların bağışıklık sistemleri harika çalışıyor - belki de yetişkinlerden daha iyi." Bir örnek lenf düğümleridir. Bunlar, boğaz, kulaklar, sinüsler ve cilt dahil olmak üzere vücudun diğer bölümlerinden gelen enfeksiyonları yakaladıklarında şişen ve hassaslaşan boyundaki ve diğer yerlerdeki bezlerdir. Çocuklarda, lenf düğümleri enfeksiyonla savaşırken çok büyük ve hassas olma eğilimindedir; bu, işlerini gerçekten iyi yaptıklarının bir işaretidir. Ve lenf düğümleri vücudun her yerinde, hatta karında yer aldığından, viral bir enfeksiyon veya boğaz ağrısı sıklıkla karın ağrısına neden olabilir. Enfeksiyon düzeldikçe karın ağrısı da geçer.

Machine Translated by Google

Not: Bademciklerinin şiş olduğunu söyleyen birçok hastam oldu ve sonra boyunlarındaki lenf düğümlerini gösterdiler. (Çizime bakın.) Bu belirli lenf düğümleri şiştiğinde, enfeksiyon muhtemelen (her zaman olmasa da) boynun üzerinde yer alır. Ancak bu mutlaka bademcik iltihabı değildir. Sorun, örneğin kulaklarda veya sinüslerde olabilir.



Bazı insanlar boyundaki şişmiş lenf düğümlerini bademciklerle karıştırır. Bademcikler lenf düğümü dokusundan oluşur, ancak boğazın arkasında bulunurlar. Enfekte bademcikler genellikle şişmiş lenf düğümlerine neden olur, ancak şişmiş lenf düğümlerinin enfekte bademciklerden olması gerekmez.

DEhidrasyon

Çocuklar çabuk susuz kalabilirler. Birçok ülkede dehidrasyon önde gelen ölüm nedenidir. Kusma veya ishal dehidrasyona neden olabilir. Bu nedenle yeterince sıvı içemezsiniz - bu, kendinizi kötü hissettiğinizde yapmak kolaydır.

Dehidrasyon belirtileri hafif olabilir. Bunlar uyuşukluk, seyrek idrara çıkma, ağlarken gözyaşı olmaması, ağız ve dil kuruluğu, batık bir bıngıldak (bebeğin kafatasındaki o yumuşak nokta) ve normalden biraz daha fazla yuvalara batmış gözler içerebilir. Tedavi seçenekleri için buraya bakın.

DÖKÜNTÜ

Döküntü, altta yatan bir sorunun işareti veya ipucu olması bakımından ateş gibidir. Bazı enfeksiyonlar, özellikle su çiçeği ve beşinci hastalık gibi virüsler

Machine Translated by Google

döküntü türleri ile tanınırlar. Çoğu zaman, bir çocuk kızardığında ve hastalandığında, bu enfeksiyonlardan birinin etrafta dolaştığını görürsünüz. Bölgedeki diğer çocukların neye sahip olduğunu bulmak, enfeksiyonu tanımlamanıza yardımcı olabilir. Gelişmiş ülkelerde, çocuklarda kızarıklık ve ateş kombinasyonuna tipik olarak, seyrini sürdürecek bir virüs neden olur. Tabii ki, bir virüs her zaman ciddi komplikasyon şansı taşır, ancak tedavi genellikle dinlenme ve sıvılardan oluşur. Ayrıca artan uyuşukluk, dehidrasyon belirtileri veya genel olarak daha kötü görünme gibi olası komplikasyon belirtilerine dikkat edin.

Kural olarak, kızarıklık kaşınıyorsa, ılık bir duş veya banyo kaşıntıyı daha da kötüleştirir ve kızarıklığın daha belirgin görünmesine neden olur. Bu etkinin geçici olduğunu ve tehlikeli olmadığını unutmayın.

ÜÇ TEHLİKELİ DÖKÜNTÜ Özellikle

endişe edilmesi gereken kızarıklıklar, kızıl hastalığı, strep döküntüsü, peteşi ve kurdeşendir.

Scarlet ateşi veya scarletina, streptokok bakterilerinden kaynaklanır. Enfeksiyon boğaz ağrısı (boğaz ağrısı olarak bilinir), genellikle ateş ve tipik bir strep döküntüsü getirir. Döküntü vücudun çoğuna yayılır ve ince zımpara kağıdı gibi hissettirir. Kızıl ateş bakteriyel olduğundan, amoksisilin, sefaleksin veya azitromisin gibi antibiyotikler önerilir. Antibiyotiklerden önce, bu enfeksiyon genellikle bir katildi. Ve antibiyotikler, aksi takdirde bir strep enfeksiyonundan sonra ortaya çıkabilecek romatizmal ateş riskini önemli ölçüde azaltır.

Machine Translated by Google

Cam testi: Cildi şeffaf bir camla bastırdığınızda peteşi solmaz.

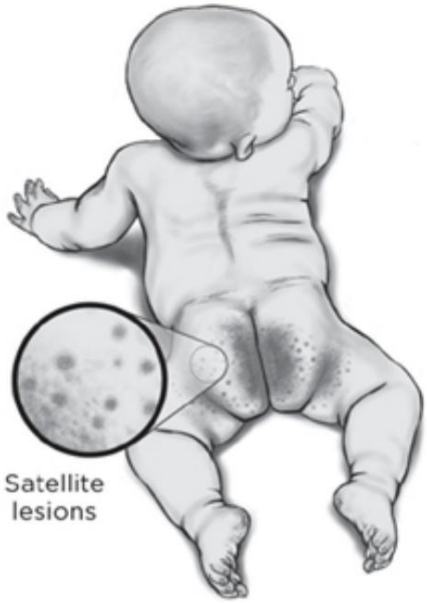
Peteşi, küçük kırmızı veya mor düz noktalar, lekeler veya kan kabarcıklarıdır. Aslında cilt yüzeyine yakın küçük kan damarlarından sızan kandan oluşurlar. Döküntü kaşınmaz ve üzerine basıldığında ağarmaz veya solmaz. Çok ciddi bir enfeksiyonun uyarı işareti olabilir ve mümkünse bir sağlık kuruluşu tarafından kontrol edilmelidir.

Hayatı tehdit eden virüsler, bakteriyel enfeksiyonlar ve sepsis, peteşilerin endişe verici nedenlerinden bazılarıdır. Öte yandan, sert öksürük veya kusma nedeniyle ıkınmak bazen yüz çevresindeki küçük kan damarlarından birkaçını kırabilir. Bu endişelenecek bir şey değil. Ancak peteşiye neden olan hastalıkların çoğu güçlü intravenöz ilaçlar gerektirdiğinden, peteşilerin çok fazla zorlama sonucu olduğundan emin değilseniz, mümkün olan en kısa sürede uzman değerlendirmesi alın.

Yamalı, düzensiz, kabarık ve lekeli kurdeşen alerjik reaksiyona işaret eder. Sıklıkla kaşınırlar ve vücudun herhangi bir bölgesinde oluşabilirler. Yamalar normal sivilceli döküntüden daha büyük olabilir. Boyutları bir inçten küçük çaptan birkaç inç çapa kadar değişir. Bir antihistamin veya

Machine Translated by Google

Reçeteli oral steroid, çocuğun yaşına bağlı olarak yardımcı olabilir. İlaçtan, gıdadan veya reaksiyona neden olan her şeyden kaçınmak çok önemlidir. Herhangi bir ilişkili nefes darlığı veya boğaz, boyun veya yüz şişmesi varsa, derhal uzman bakımı ve EpiPen Jr'dan bir enjeksiyon ile birlikte, önceden doktorunuza sormanız ve ilk yardımınızda saklamanız gereken reçeteli bir ilaçtır. tedarik.



Uydu lezyonları, bebek bezi döküntüsünün ana alanının dışına dağılmış küçük noktalardır ve nedenin bir maya enfeksiyonu olduğunu düşündürür.

BEBEK DÖKÜLÜĞÜ

Cilde temas eden hemen hemen her şey, maruz kalan bölgede tahriş edici bir kızarıklığa neden olabilir. Birçok bebek bezi döküntüsü tahriş edici döküntülerdir. Bazı potansiyel tahriş edici maddeler idrar, dışkı, kimyasallar ve bebek bezi sürtünmesidir. Bakteriyel ve maya enfeksiyonları da suçlu olabilir. Bebek bezi döküntüsünü tedavi etmek veya önlemek için bezi sık sık değiştirin ve bebeğin altını temiz ve kuru tutun. En sevdiğiniz yatıştırıcı krem veya biraz reçetesiz hidrokortizon da semptomları hafifletebilir. Aloe vera jeli iyi bir alternatiftir. Bebekte küçük uydu lezyonları gelişirse, bir mantar enfeksiyonundan şüphelenilmelidir ve bir mantar önleyici krem yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

13

ELEMENTLER

SÜRPRİZ SINAV

Golf oynadığım birkaç olaydan birinde, uzaktan gök gürlemeye başladı. Genç bir gençtim ve "Gök gürültüsü kükrediğinde içeri gir" ifadesini hiç duymamıştım ama cankurtaran deneyimimden gök gürültüsünün şimşek anlamına geldiğini biliyordum, bu yüzden çimenli yoldan ayrıldım.

Biraz ormanda kestirmeden gittim. Tam dikenli tellerden geçerken yıldırım çarptı. Bir patlama duydum ve çite dokunan elimde güçlü bir karıncalanma hissettim. Elektrikten mi yoksa adrenalinimden mi bilmiyorum, ama bildiğim sonraki şey, çitin diğer tarafında yattığım, kalbimin hızlı çarptığı ama daha da kötü olmadığıydı. Geriye dönüp baktığımda, kablonun yıldırımdan kaynaklanan tehlikeli olmayan statik elektrikle yüklenmiş olabileceğini fark ettim ama bir iki şey öğrendim.

Doğru ya da yanlış:

A. Gök gürültüsü duyarsanız, gökyüzü açık olsa bile yıldırım düşebilir.

B. Şimşek olduğunda, açık havada, ağaçlarda veya bir golf arabasında değil, dışarıda hiçbir yerde güvende değilsiniz.

C. Bir kulübe veya mağara, yıldırımdan korunma sağlar.
ev.

D. Arabadayken, lastik lastikler sizi yıldırımdan korur.

Machine Translated by Google

YANITLAR

Gerçek. Şimşek, on milden daha uzaktaki bir buluttan size çarpabilir. On mil, gök gürültüsünü duyabileceğiniz maksimum mesafe olduğu için, bu risk altında olduğunuza dair kesin bir uyarı işareti olmalıdır.

B. Doğru. Dışarıdaysanız, yıldırımdan güvenli bir yer yoktur. Ancak yıldırımın yolundaki en uzun nesneye çarpmayı sevdiğini de biliyoruz, bu nedenle bir ev veya araba gibi güvenli bir sığınağa girmenin bir yolu yoksa, bazı uzmanlar alçakta yatan bir kümenin ortasına çömelmenizi önerir. orta boy ağaçlar. Bir gruptaysanız, dağılın.

C. Yanlış. Tamamen kapalı bir arabanın (üstü açılır araba değil) veya bir evin içi açık ara en güvenli yer. Yalın ve küçük barınaklar değildir. Ne bir mağara ne de bir kaya çıkıntısının altı. Yıldırım, ahşap ve kayadan geçebilir. Bir evdeyseniz, pencerelerden uzak durun. Ayrıca sıhhi tesisattan, elektrik kablolarından ve telefon kablolarından ve bunlara bağlı herhangi bir şeyden kaçının. Arabada, camları toplayın ve herhangi bir metale dokunmayın. Akım size ulaşabileceğinden cep telefonunuzu kullanmayın.

D.Yanlış. Ayakkabılarınızın tabanındaki veya lastiklerdeki kauçuk, yıldırımla boy ölçüşemez. Sizi koruyan, arabanın etrafındaki metal çerçevedir, çünkü elektrik akımının çoğu onun içinde kalır.

YILDIRIM VE ELEKTRİK

Saçınızın diken diken olduğunu hissetmek, yıldırımın düşmek üzere olduğunu gösteren bir işarettir. Ayrıca tıslama, tiz veya çatırdayan sesler duyabilir veya metal nesnelerin çevresinde (her halükarda uzak durmanız gereken) mavi bir hale görebilirsiniz. , elektriksel aktivitenin arttığı anlamına gelir.

Mümkünse bölgeyi hızla terk edin. Bazı uzmanlar, barınak yoksa, yürümeye devam etmeniz gerektiğini ve yıldırım düşerse, bir ayağınızın yerden kalkacağını öne sürüyor. Diğer bir öneri de, topuklarınız birbirine yakın olacak şekilde ayaklarınızın topuğuna çömelmektir. Başınızı aşağıda ve ellerinizi yerden uzak tutun. Teori şu ki, vurulursanız,

Machine Translated by Google

elektrik akımının tüm vücudunuzdan geçmesi pek olası olmayacaktır. Bu tekniğin gerçekten ne kadar yardımcı olduğu bir tartışma konusudur.

Eğer yıldırım çarparsa, vücudunuzdan büyük miktarda elektrik akacaktır. Et yakabilir, sinirlere zarar verebilir ve hatta kalbinizi durdurabilir. En azından yanıklar genellikle şiddetli veya derin değildir. Kalbiniz durduğunda küçük bir rahatlık, ancak birçok insan bu yan etkiden kaçınır ve yıldırım çarpmalarından kurtulur. Yine de metal giyiyorsanız, akımın ısısı orada lokalize olduğu ve sizi kömürleştirdiği için metal bölgede ciddi bir yanık görebilirsiniz. Yine, çoğu zaman metalden veya başka bir şeyden hiç yanma olmaz.

Keşfedebileceğiniz başka bir şey de kıyafetlerinizin eksik olduğudur. Yıldırım, elektrik patlamasından bir şok dalgası yayar. Ani, güçlü bir hava patlaması giysilerinizi parçalayabilir, sizi etrafa fırlatabilir, kemiklerinizi kırabilir ve kulak zarlarını patlatabilir.

Bir yıldırım çarpmasından sonra muhtemelen sersemlemiş ve kafanız karışmış hissedeceksiniz. Yanıklara ve kas-iskelet yaralanmalarına ek olarak, yıldırım şunlara neden olabilir:

• Işıktan kaynaklanan geçici körlük •

Patlama dalgalarından kaynaklanan geçici

sağırlık • Değişen derecelerde amnezi

• Şiddetli başağrısı

Yıldırım, fırtına sırasında veya güneşli bir günde elektrik çarpmasının tek olası nedeni değildir. Diğer nedenler, canlı bir kabloya dokunmak veya birine bağlı suya girmek olabilir.

Bir kişiye yıldırım çarpmış veya herhangi bir şekilde elektrik verilmişse ve yaşam belirtisi yoksa, mümkünse yardım çağırın ve göğüs kompresyonlarına başlayın (buraya bakın). Bir uyarı, sizin de elektrik çarpması yaşamamanızdır. Yıldırım çarpmasından gelen akım kurbanın vücudunu hemen terk eder, bu nedenle ona dokunduğunuzda şok olmanız tehlikesi yoktur. Ancak kurban bir tel tarafından elektrik çarpmışsa - durgun suda veya değil - kabloyu vücudundan veya sudan ayırmanız veya kişiyi elektrik çarpmadan hareket ettirmeniz gerekir. Muhtemelen tahta bir çubuk veya iletken olmayan bir alet kullanabilirsiniz, ancak bu risklidir. sadece kapatmak mümkün olabilir

Machine Translated by Google

elektrik. Veya özel ekipmanlarla uzman yardımı gelmedikçe hiçbir şey yapamayabilirsiniz.

Etrafta otomatik bir harici defibrilatör varsa onu kullanın. Mağdur baygınsa ancak nefes alıyorsa ve nabzı varsa, onu olabildiğince elementlerden koruyun, aksi takdirde onu rahat bırakın. Şiddetli hareketlerin zarar vereceği kırık kemikler olabilir.

Mağdur bilinçli ise, değerlendirme çok daha kolaydır. Heyecanlı veya kafası karışmışsa onu sakinleştirmeye çalışın. Şüphelenilen kırıkları atelleyin ve onu sığınağa götürün.

Yıldırım çarpmış herkes en kısa sürede uzman bakımı almalıdır.
Her şey yolunda gibi görünse bile, depresyon ve ağrı gibi uzun vadeli sorunlar daha sonra ortaya çıkabilir.

AŞIRI ISI

Temel organlarınızın çoğu vücudunuzun çekirdeğinde bulunur. Oradaki organlar en verimli şekilde 98.6 Fahrenheit derecesinde çalışır, bir veya iki derece verir veya alır. Yani vücudunuz bu sıcaklığı korumak için sürekli çalışır. Düzenleme mekanizmaları aşırı yüklenirse, sorunu bir an önce düzeltmeniz gerekir, aksi takdirde yaşamı tehdit edebilir.

Vücudunuzu soğutmak için kan damarlarınız genişler (büyür), sıcak kanı cildinize yaklaştırarak ısısının havaya salınabileceği yere gelir. Ayrıca ter üretirsiniz ve buharlaştığında cildinizi soğutur ve ısının biraz daha hızlı kaçmasına izin verir.

Isı ile ilgili sorunlar - biraz fazla sıcak hissetmekten sıcak bitkinliğine ve sıcak çarpmasına kadar her şey, hipertermi adı verilen bir spektruma girer.
Belirtileri erken yakalar ve sakinleşirseniz, genellikle ilerlemeyi tersine çevirebilirsiniz. Ancak çok uzun süre beklerseniz süreç geri dönüşü olmayan bir ölüm sarmalına dönüşebilir.

ÖNLEME

Machine Translated by Google

Bol, nefes alabilen giysiler ve geniş kenarlı bir şapka giyin. Dışarıdaki ağır işleri 10:00'dan önce ve 16:00'dan sonra yapın Gölgede sık sık mola verin. Kendinizi biraz havalandırın. Isı bitkinliğinin erken bir belirtisi kafa karışıklığı olabileceğinden, bir partnerle çalışın veya en azından birinin sizi periyodik olarak kontrol etmesini sağlayın.

Dehidrasyon hipertermiyi daha da kötüleştirdiği için saatte birkaç bardak sıvı için. Aşırı miktarda kafein, şekerli içecekler ve alkolden kaçının. Dışarıda el emeği yapıyorsanız, saatte bir veya iki litre sıvıya ihtiyacınız vardır. İçeceğin buz gibi olması gerekmiyor. Aslında, çok soğuk sıvılar mide spazmlarına neden olabilir. Su içiyorsanız, doktorunuz sıvı veya tuz miktarınızı sınırlamayı önermedikçe, her gün ilk birkaç litreye bir çay kaşığı tuz ekleyin. Bu durumda, ne yapılması gerektiği konusunda tavsiyesini alın. İlave uygun içecek örnekleri için buraya bakınız.

İçeride klima yoksa, pencereleri açın ve bir vantilatör kullanın.
İyi havalandırma şarttır. Ancak, sıcaklık doksanlı yılların zirvesine çıktığında, fanlar sizi daha rahat hissettirse de vücut sıcaklığınızı soğutamazlar. Fanların sizi soğutmasının üç yolu vardır: teri buharlaştırarak, sıcak havayı uzaklaştırarak veya soğuk havayı içeri yönlendirerek. Sıcaklık aşırı derecede yüksek olduğunda, fan sadece sıcak havayı hareket ettirir ve buharlaşan ter soğutmak için yeterli değildir. güvenli bir sıcaklığa Ayrıca yüksek nem, terin buharlaşmasını zorlaştırabilir. Yüksek sıcaklıklar ve yüksek nem, özellikle yaşlılar, dört yaşından küçük çocuklar ve belirli kronik hastalıkları olan kişiler de dahil olmak üzere vücutları zaten sıcağa iyi uyum sağlayamayan kişiler için tehlikeli olabilir. Vantilatör yerine, serin bir öğlen duşu, banyo veya süngerle işe yarayan şey. Ya da eski bir numara: Fanın önüne bir kase buz koymak, üzerine üflediği havayı soğutur.

ISI BOŞALTIMI

Vücudunuz artık çekirdeğinizi soğutamadığında ısı tükenmesi meydana gelir. Bu sizin son uyarınız: Fazladan iç ısı üretmeyi (egzersiz yapmayı) hemen bırakmaz ve dışarıyı soğutmazsanız, sıcak çarpmasına ilerleyebilirsiniz. Aslında, serin kalmaya çalışma mekanizmalarınız o kadar tükendi ki, çekirdeğiniz şimdiden aşırı ısınmaya başladı.

Machine Translated by Google

Uyarı işaretleri

Isı bitkinliği şunlara neden olabilir:

- Terlemede ani, büyük bir artış
- Kas krampları
- Aşırı zayıflık
- Baş dönmesi
- Baş ağrısı
- Bilinç bulanıklığı, konfüzyon
- Soluk ten rengi
- Düşük tansiyon • Nabız

sayısı yüzün oldukça üzerinde

- Zayıf bir nabız
- Bayılma
- Mide bulantısı veya

kusma • Dokunulduğunda serin olan tüyler ve cilt

Tedavi Isı

bitkinliğinden şüpheleniyorsanız, derhal çalışmayı bırakın. Bir bitiş noktasına vardığınızda değil; birkaç dakika içinde değil. Hemen. Vücudunuz aktivite ile ısı üretir.

Mevcut en havalı yeri bulun ve uzanın. Biraz sıvı iç. Isı bitkinliği olan insanlar neredeyse her zaman susuz kalırlar. Sıvılar sizi serinletecek ve dolaşımınızın sizi serinletmek için daha verimli çalışmasına yardımcı olacaktır.

Sakin ol ve günün geri kalanında çalışma. Vücudunuzun iyileşmek için zamana ihtiyacı var.

SICAK ÇARPMASI

Machine Translated by Google

hayatı tehdit eden bir acil durumdur. Soğutma sisteminiz tükenmenin ötesine geçti ve artık hiç çalışmıyor. Yine de metabolizmanız – vücudunuzun ürettiği ve hayatta kalmanızı sağlayan kimyasal reaksiyonlar – sürekli olarak ısı üretir. Yani organlarınız temelde pişirmeye başlar. İyi değil. Özellikle tıbbi bir tesisin dışında üstesinden gelinmesi zor, bazen imkansız bir problemdir.

İpuçları

Sıcak çarpmasından zarar gören ilk organlardan biri beyindir. Bu nedenle, sıcak çarpmasının birçok belirti ve semptomu beyin işleviyle ilgilidir:

- Çalkalama
- Bilinç bulanıklığı, konfüzyon
- Halüsinasyonlar
- Oryantasyon bozukluğu
- Öfori
- Nöbet
- İle

Beyinle ilgili olmayan sıcak çarpması belirtileri arasında kızarma, şiddetli baş ağrısı, hiç terlememe, hızlı kalp atış hızı ve hızlı nefes alma sayılabilir.

Tedavi

Mümkünse hemen 911'i arayın. Sıcak çarpması olan birinin kendi kendine iyileşip iyileşmeyeceğini görmek için asla beklemeyin, çünkü sıcak çarpması olan birini tamamen nemlendirip soğutsanız bile, birden fazla organına zarar verir.

Ambulans gelene kadar kurbanı elinizden geldiğince serinletin. Yürüyebiliyorsa ve uzak değilse, onu klimaya alın. Aksi takdirde gölgede yatmasını sağlayın. İç çamaşırları hariç hepsini çıkar. Onu soğuk veya soğuk suyla püskürtün veya yıkayın ve havalandırın. Kurbanın bilinci kapalıysa, dili hava yolunu engellememesi için onu yan yatırın.

Machine Translated by Google

Uzman tıbbi yardım almanın bir yolu yoksa, tek umudunuz kurbanı olabildiğince çabuk soğutmak ve ona biraz sıvı vermektir. Serin intravenöz sıvılara erişiminiz varsa ve bunları kullanma eğitiminiz varsa, şimdi bunları vermenin tam zamanı. Ek olarak:

- Buz varsa, kurbanın kasıklarına, koltuk altlarına ve boynunun altına bir paket koyun. Buz paketlerinde her zaman olduğu gibi, cilt ve paket arasına bir bez yerleştirin.

- Uzmanlar, sıcak çarpması geçiren birinin buzlu su dolu bir küvete girmesi gerekip gerekmediği konusunda anlaşamıyor. Sorun şu ki, kalbi durursa suni teneffüs yapmak zor olacak. Bence onu en çabuk havalı yapan şey, senin yapman gereken şey.

- Bir çarşafı mümkün olan en soğuk suya batırın ve çıplak tenine sarın. • Buharlaşmanın serinletici etkisi için onu havalandırın.
- Yeterince uyanıksa, mümkün olduğu kadar yavaş yavaş soğuk su içmesini sağlayın.

DİKENLİ ISI, AKA ISI DÖKÜMÜ Çok terlemek ter bezlerini tıkayabilir, bu da daha sonra iltihaplanabilir ve etkilenen bölgede kızarıklık olarak ortaya çıkabilir. Ter bezleri gelişmeye devam eden çocuklarda daha sık görülür, ancak herkesin başına gelebilir. Ve bu sadece bir sıkıntı değil. Tıkanmış bezler, soğutma için etkili ter üretmez, bu da hipertermi riskini artırır. Ayrıca enfekte olabilirler.

İpuçları

Isı döküntüsü, diğer bölgelere göre daha fazla ısınmaya eğilimli bölgelerde, genellikle sırtta, boyunda veya yüzde küçük, kaşıntılı, kırmızı şişlikler olarak ortaya çıkar.

Tedavi

Döküntüyü birkaç dakika buzla ovun ve bölgeyi havaya açık tutun. Bol, pamuklu giysiler giyin, böylece cildinizin soğumasını ve terin buharlaşmasını sağlayın. Gözenekleri açmak için sık sık duş veya banyo yapın, ancak cildi tahriş etmemek için yumuşak bir sabun kullanın ve sert bir şekilde ovalamayın. Lanolin yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

AŞIRI SOĞUK

Sıcakla ilgili sorunlar gibi soğukla ilgili sorunlar, semptomların hafiften yaşamı tehdit edene kadar değiştiği bir spektruma girer. Ve üşüdüğünüzde, tıpkı sıcak olduğunuzda olduğu gibi, susuz kalmamak önemlidir.
Hidrasyon, dolaşımınızın çekirdek sıcaklığınızı düzenleme arayışında verimli bir şekilde çalışmasını sağlar. Ancak üşüdüğünüzde genellikle terlemediğiniz için su ihtiyacınızı unutmanız daha kolay olabilir. Ayrıca, kafa karışıklığı hipoterminin erken bir belirtisi olabileceğinden, soğuk havalarda da sıcak havalarda olduğu kadar, birbirinizi izleyebilmeniz için bir partnerinizin olması da önemlidir.

ÖNLEM

Hipotermiyi önlemek için kat kat giyinin, rüzgardan uzak durun ve kuru kalın.
Kat kat giyinmenin nedenlerinden biri, terlemeye başladığınızda bazılarını çıkarabilmenizdir.

Kendinizi de uygun şekilde yakıt tutun. Hidratlı kalın, varsa sıcak, kafeinsiz içecekler içirin. Ve bol bol atıştırmalık yiyin. Vücudunuz sıcak kalmaya çalışıyorsa, enerji için gerekli karbonhidratlarınızı tüketmek kolaydır.
Vücudunuz yiyecekleri, bir ateşin odunu kullandığı gibi kullanır - ısı üretmek için yakıt olarak.
Şimdi, yapmamanız gerekenler:

- Alkol içmeyin. Alkol yüzeydeki kan damarlarınızı genişletir ve hayati organlarınız pahasına cildinize kan getirir. Sıcak hissediyorsunuz, ancak kalbiniz, karaciğeriniz ve böbrekleriniz acı çekiyor. Alkol ayrıca muhakeme yeteneğinizi de bozar. Alkol (veya diğer zihin değiştiren uyuşturucular) ve soğuk havanın birleşimi her yıl büyük bir katildir.
- Isınmak için cildinizi ovalamayın. Güçlü sürtünme, bu yüzey damarlarını alkolün yaptığı gibi genişletir.
- İç mekandaysanız, yeterli havalandırma olmadan ateş yakmayın veya yakıt yakan bir ısıtıcı veya soba açmayın. Odun, kağıt, kömür, gaz, petrol - adını siz koyun - herhangi bir organik maddeyi yakmak sizi zehirleyip öldürebilen karbon monoksit üretir. (Elektrikli mahal ısıtıcıları veya sobaları

Machine Translated by Google

karbon monoksit tehdidi, ancak elbette aşırı ısınmadıklarından veya bir yangını tetiklemediğinden emin olmak için önlem almak isteyeceksiniz.)

HAFİF HİPOTERMİ Hafif

hipotermi, vücudunuz gerçekten merkez bölgenizi sıcak tutmak için çok çalıştığında ortaya çıkar. Eğer ona yardım etmezseniz, bir noktada yorulacak ve daha az verimli hale gelecektir.

Hafif hipotermi şunlara neden olabilir:

• Titreme •

Düşünmede güçlük

• Bilinç bulanıklığı, konfüzyon

• Bozulan muhakeme • Unutkanlık

• Hızlı kalp atış hızı

Tedavi Daha

fazla kat giysi giyin, kuru kalın ve soğuk zeminden uzak durun. Sıvıları için, varsa ılık olanları. Ve bir şeyler ye. Vücudunuzun ısı üretmek için yakıta ihtiyacı vardır.

ORTA HİPOTERMİ Vücudunuz orta

derecede hipotermiye girdiğinde kendini kaybediyor. Yakında sizi sıcak tutmak için kullandığı tüm mekanizmalar bozulacak. Harici ısıya ihtiyacınız var ve buna hızlı bir şekilde ihtiyacınız var.

Orta derecede hipotermi ile titreme durur. Kafanız daha da karışır ve ısındığınızı düşündüğünüz için kıyafetlerinizi çıkarmaya bile başlayabilirsiniz (bu, hipotermiye karşı tuhaf bir tepkidir, paradoksal soyunma denir). Kalp atış hızınız yavaşlayabilir ve düzensizleşebilir. Hayatı tehdit eden kalp ritimleri için risk altındasınız.

Machine Translated by Google

Tedavi Hafif

hipotermi tedavisini takip edin. Ateş yak ya da içeri gir. Isıtma pedleriniz varsa, bunları kollarınızın altına yerleştirin.

Başka birine davranırken nazik olun. Soğuk bir vücut sıcaklığında kalp çok hassas hale gelir ve çok fazla itişip kakışla tehlikeli ritimlere girebilir.

Gerçekten çok ama çok üşüyorsanız ve ısınmanın başka yolu yoksa, iki ya da üç kişi battaniyenin altına girip kıyafetlerini çıkarabilir ve ten tene temas edebilir. Denemeye deger. Ve hayır, bunu şanslı olmak için bir taktik olarak kullanmayın!

ŞİDDETLİ HİPOTERMİ

Şiddetli hipoterminiz olduğunda, vücudunuz artık ısı tasarrufu yapmaz ve normalden daha az ısı üretir. Temel organlar soğuktur ve kalp çok hassastır. Küçük tahriş, ölümcül bir ritmi tetikleyebilir.

Şiddetli hipotermisi olan bir kişi bilinçsizdir veya uyandırılması çok zordur. Nabız zayıf ve solunum sığlaşıyor.

Tedavi

Bilinci kapalı bir kişiyi hipotermi ile tedavi etmenin anahtarlarından biri, ısıtılmış IV sıvıları, ısıtılmış solunum cihazları ve sadece düz ısı gibi ileri ısıtma tekniklerine sahip bir yere gitmektir. Aynı zamanda kendinizi güvende tutun. Donmuş bir hiçliğin ortasındaysanız, kendinizi tükenme ve şiddetli hipotermi tehlikesine sokmadan önce yalnızca sınırlı bir zaman ve enerji harcayabilirsiniz.

DONDURMA

Cildinizdeki ve alttaki yağ ve kas hücrelerindeki sıvı donduğunda, buz kristalleri oluşur, hücreler kurur ve ölür ve kan damarları zarar görür. Donmanın ne kadar derine gittiğine bağlı olarak bu, kabarcıklara, dökülen ölü deriye, derin doku hasarına veya kangrene neden olabilir.

Frostnip, donmanın yaklaştığını gösteren büyük bir kırmızı bayraktır. Sıvılar donmadan hemen önce olur ve karıncalanma ve uyuşmaya neden olur. Bu aşamada cilt

Machine Translated by Google

tahriş olur, ancak donmadan önce yeniden ısıtmak cilt hasarını önleyebilir.

Soğuğa daha uzun süre maruz kalındığında, önce cildin dış tabakası donar. Oradan daha derin katmanlar donmaya başlar. Sonunda cilt beyazlaşır ve donar. Daha derin doku dondukça hissizleşir ve sertleşir.

Tedaviden önce, herhangi bir kısıtlayıcı takı veya giysiyi çıkarın, çünkü ısınma muhtemelen şişmeye neden olacaktır. en alanı ılık suya daldırın— yaklaşık 100-108 derece Fahrenheit. Doku on beş ila otuz dakika içinde çözülmelidir. Termometreniz yoksa, yaralanmamış elinizi içine sokarak suyun çok sıcak olup olmadığını test edebilirsiniz. Kaldırmak zorunda değilsin. Suyu biraz hareket ettirin. Yaralanmanın yanında en sıcak suyu tutmaya yardımcı olur. Sıcaklığı sabit tutun, aksi takdirde daha fazla cilt hasarı meydana gelebilir.

Hasarlı dokuya karşı çok nazik olun. Yaralı bölgeyi havayla kurumaya bırakın. Havluyla kurutmayın veya ovalamayın.

Şişlik, büyük kabarcıklar ve şiddetli ağrı bekleyin. Bunlar dokunun yeniden ısındığının işaretleridir. Zaten sızdırmıyorlarsa, büyük olanlar bile kabarcıkları delmeyin. Kapalı bir blister steril bir ortamdır ve enfeksiyon riskini sınırlar.

Donmuş bölgeyi ısıttıktan sonra yaraları örtün: gazlı bez veya pamuk gibi bir miktar emici dolgu alın ve bir tarafını antibiyotik kremle kaplayın. Silvadene (yüzde 1 gümüş sülfadiazin) iyi bir tanesidir. Neosporin (veya başka bir "üçlü antibiyotik"), gentamisin ve basitrasin alternatiflerdir. Pansumanı uygularken, etkilenmişlerse el ve ayak parmakları arasına yerleştirin.

Pansumanın hareketi veya kan akışını kısıtlayacak kadar sıkı olmadığından emin olun. Yaranın şişebileceğini göz önünde bulundurun. Şişmeyi azaltmak için yaralı bölgeyi kalp seviyesinde veya üzerinde tutun.

Ağrınız varsa, ağrı için aspirin veya ibuprofen (Advil, Motrin) denemek isteyebilirsiniz, çünkü iyileşmeye yardımcı olan soğuk ısırması ile ilgili ek faydalar sağlarlar: iltihabı azaltırlar ve dolaşımı biraz artırırlar. Ayrıca bir vazodilatör (kan damarlarını genişleten, kan akışının artmasına izin veren ve iyileşmeye yardımcı olabilecek bir ilaç) almayı düşünün. Zaten kullanıyorsanız, bazı tansiyon ilaçları yardımcı olur. Ülseriniz yoksa B vitamini niasin denemeye değer. (Niasin cildinizin kızarmasına ve karıncalanmasına neden olabilir.) Sigara içmeyin. Sigara kan damarlarını daraltır. Varsa antibiyotiklere başlayın.

Machine Translated by Google

Yaralar iyileşene kadar kesinlikle yapmanız gerekenden daha fazla yürümeyin, ayakta durmayın veya yaralı bölgeye baskı uygulamayın. Yardım için soğukta yürümek zorundaysanız ve yeniden donma riski yüksekse, varış noktanıza ulaşana kadar donmuş bölgeyi ısıtmaya başlamayın. Yeniden çözmeniz gerekmiyorsa, donma nedeniyle daha az kalıcı hasar olma eğilimindedir.

KARBONMONOKSİT ZEHİRLENMESİ

Yanma gerektiren herhangi bir ısı kaynağı, süreçte karbon monoksit dumanları üretir. Kömür, her türlü gaz, alkol, kağıt, mum, odun, odun kömürü, adını siz koyun: yakıyorsanız, yeterli havalandırmaya sahip olmalısınız. Ve sırf karbon monoksiti göremediğiniz veya kokusunu alamadığınız için orada olmadığını düşünmeyin. Gaz kokusuz ve renksizdir ve etkileri yavaş yavaş ortaya çıkar. Baş ağrısı ve uyuşukluk yaygın semptomlardır, ancak birçok insan uykusunda ölür.

İPUÇLARI Yetersiz havalandırılan kapalı bir alanda (oda, çadır, araç...) bilincini kaybetmiş veya aşırı uykulu birini bulursanız, karbon monoksit zehirlenmesinden şüphelenin. Karbon monoksit zehirlenmesi, özellikle önceki veya mevcut fosil yakıt yakma kanıtlarını görüyorsanız olasıdır. Kanıt odanın içinde veya hemen dışında olabilir - örneğin, yapının on beş fit yakınında bir jeneratör suçlu olabilir. Genellikle klasik bir işaret olarak tanımlanan kiraz kırmızısı dudaklar nadiren görülür.

Aslında, hey, bu kişi karbon monoksit zehirlenmesi nedeniyle bilinçsiz! Kurbanı bulduğunuz durum ana ipucunuzdur.

TEDAVİ Karbon

monoksit, yaşam veren oksijen yerine kırmızı kan hücrelerine bağlanır. Oksijenini geri almak için kurban karbon monoksit solumayı bırakmalı ve oksijen solumaya başlamalıdır - ne kadar saf olursa o kadar iyi.

Machine Translated by Google

Kurbanı dışarıya aktarın. Elinizde varsa ona saf oksijen verin, ancak bu çok yanıcı olduğundan, önce açık alevleri söndürmeyi unutmayın. Kurbanı dışarıya aktaramıyorsanız, pencereleri ve kapıları açın ve dumanın kaynağından kurtulun. Ve tabii ki, varsa uzman yardımı çağırın.

SU KIT OLDUĞUNDA

Durum ne olursa olsun, sıvı olmadan uzun süre hayatta kalamazsınız. Doğal bir afet veya terör saldırısı nedeniyle suyunuz günlerce kirlenir veya kesilirse, gerçekten kuru ve tehlikeli bir deredesiniz. Bu nedenle, hayatta kalma malzemelerinizi biriktirirken, bol miktarda saklamanız gereken ilk şeylerden biri sudur.

Acil bir durumdan önce bir uyarınız varsa, küvetlerinizi musluktan doldurmak harika bir fikirdir. Ama aslında, küvetlerde ne varsa ekstra olarak düşünülmelidir, çünkü onları doldurmak için zamanında bu uyarıyı alamayabilirsiniz - ve küvetlerinizin tutabileceğinden çok daha fazlasına ihtiyacınız olabilir.

Ne kadar depolamalısınız? Ortalama olarak, her insan günde yaklaşık iki litre içmeye ihtiyaç duyacaktır - gerçekten sıcaksa veya çok fazla fiziksel efor yaparsanız daha fazla. Hijyen, yaraları temizleme ve diğer ihtiyaçlar için gereksinimlerinizdeki faktör ve kişi başına günlük bir galon minimumdur. İki daha iyi. Depolama alanınız küçük olsa bile, kişi başına toplam en az altı galon depolamaya çalışın. Yeriniz varsa, yirmi galon veya daha fazlasını öneririm.

Saklamak için ticari olarak şişelenmiş su satın alırsanız, son kullanma tarihlerine dikkat edin. Musluk suyu da saklamak için iyidir. İçindeki klor mikropları dışarıda tutmaya yardımcı olur. Depolanan musluk suyunu altı ayda bir değiştirmeyi düşünün; eskisini içip yenisiyle değiştirin. (Su şişelerini yeniden kullanırsanız, önce iyice temizleyin.) Musluk suyunu bundan daha uzun süre tutarsanız, sızdırmaz olması gerçekten iyi olur. Sadece içilebilir olduğundan emin olmak için bazı dezenfeksiyon ipuçlarını kullanabilirsiniz (burada).

Süt, meyve suyu, spor içecekleri ve gazlı içecekler gibi diğer içecekler kesinlikle içme suyunun yerini alabilir. İdeal olarak, bunları yalnızca suya ek olarak kullanmalısınız. İyi sindirilmeyebilirler veya çok fazla şeker veya tuz içerebilirler. Tabii ki yiyecek kıtlığınız varsa, şeker olabilir.

Machine Translated by Google

kısa vadeli bir artı. Ve içeceğin türüne bağlı olarak elektrolitler ve vitaminler alabilirsiniz.

SUYU İÇİLEBİLİR YAPMAK

Acil bir durumda yalnızca arıtılmamış suya erişiminiz varsa, çoğu durumda asıl ilgi alanınız suyu dezenfekte etmek, yani mikropları öldürmek olmalıdır. Ancak toksik kimyasallar bir sorunsa, işler daha karmaşık hale gelir. Örneğin, fabrika akışıyla kirlenmiş bir dereden su çekiyorsanız, dezenfeksiyon kimyasallardan kurtulmaz. Bunun için suyu damıtmanız (buraya bakın) veya kömür filtrasyonu kullanmanız (buraya bakın) gerekir. O zaman bile, tüm kimyasalların ortadan kaldırılacağının garantisi yoktur.

SU DEZENFEKTE NASIL YAPILIR

Hangi dezenfeksiyon yöntemini kullanırsanız kullanın, su bulanıksa önce temiz bir pamuklu bez veya kahve filtresinden süzün. artıkları ve bazı bakterileri yok eder. Kalan tortunun yerleşmesine izin vermek için suyu birkaç saat bekletin. Tortu hariç hepsini temiz bir kaba dökün.

Kaynatma Suyu kaynama noktasına getirmek içindeki tüm mikropları öldürür, ancak bir veya iki dakika kaynatarak suyun dezenfekte edildiğinden emin olabilirsiniz. Suyu olabildiğince sıcak tutmak ve bu değerli kaynağın bir kısmının buharlaşmasını önlemek için elinizde varsa bir kapak kullanın.

Klor Klor,

virüsleri ve bakterileri öldürür, ancak giardia ve cryptosporidium gibi tüm parazitleri öldürmeyebilir - bunlar genellikle akarsuları ve gölleri kirleten bazı hayvan dışkılarında taşınırlar.

Her litre veya litre suya iki ila dört damla kokusuz yüzde 5,25 klorlu ağartıcı (normal güçte Clorox gibi) ekleyin. Galon başına sekiz ila on altı damla. İyice karıştırın. İçmeden önce otuz dakika kadar bekleyin.

Machine Translated by Google

Kalsiyum hipoklorit granülleri kullanıyorsanız (genellikle yüzme havuzlarını dezenfekte etmek için kullanılır), bu iki aşamalı bir işlemdir. İlk önce marşınızı karıştırın: iki galon suda çözülmüş bir çay kaşığı granül. Bu başlangıç solüsyonunu saklayın ve "çamaşır suyu - İÇMEK İÇİN DEĞİL" olarak etiketleyin. Yaklaşık iki hafta boyunca iyi kalmalıdır. Daha sonra bu ağartma solüsyonunun bir kısmını yüz kısım suya ekleyin. şuna eşittir: • Bir litre veya litre suya iki çay kaşığı çamaşır suyu

çözeltisi

• Bir galon suya sekiz çay kaşığı çamaşır suyu

• On iki buçuk galon suya bir litre çamaşır suyu solüsyonu İyice

karıştırın ve içmeden önce otuz dakika bekletin.

İyot

Suyu kullanacak birinin alerjisi varsa iyot ile dezenfekte etmeyin. Ayrıca klor gibi iyot da tüm parazitleri öldürmeyebilir.

Her bir litre suya aşağıdaki maddelerden herhangi birini ekleyin (bir galon su, miktarları dört ile çarpın):

• 1 iyot tableti

• 5-10 damla yüzde 2 iyot solüsyonu

• 8–16 damla yüzde 10'luk povidon-iyot (Betadin) solüsyonu

• 1-2 küçük povidon-iyot (Betadin) pedi

İyice karıştırın ve içmeden önce en az otuz dakika bekletin.

Güneşten Gelen UV Işınları

Güneşin ultraviyole ışınlarını kullanarak suyu dezenfekte etmek için öncelikle UV ışınlarının tüm mikroplara ulaşmasını sağlayın: su en azından gazete okuyabilecek kadar berrak olmalıdır. Filtrelemeden sonra bile o kadar net değilse (buraya bakın), her litre veya litre suya çeyrek çay kaşığı tuz karıştırmak yardımcı olabilir. Ancak bunun yaklaşık altı yüz miligram sodyum olduğunu ve tuzu kısıtlı bir diyete aşırı yükleyebileceğini unutmayın. Tipik bir düşük sodyum diyeti genellikle

Machine Translated by Google

günde iki bin miligramdan fazla. Bazı insanlar daha da az tüketmeli.

Dezenfeksiyon: Suyu iki litreden fazla olmayan şeffaf bir plastik torbaya, kavanoza veya plastik şişeye koyun. Kabı kapatın ve altı saat - gökyüzü gerçekten bulutluysa kırk sekiz saat - doğrudan güneşin altında yan yatırın. Her litre suya yaklaşık çeyrek çay kaşığı yüzde 3 hidrojen peroksit veya yaklaşık bir ons limon veya misket limonu suyu eklemek, UV ışınlarının bakterileri öldürme süresini kısaltabilir.

Mikrofiltrasyon

Sırt çantalı gezginler ve yürüyüşçüler genellikle içme sularından mikroskobik organizmaları uzaklaştırmalarını sağlayan portatif bir mikrofiltre ile seyahat eder. Acil durumlar için elinizde bir mikrofiltre bulundurmanızı tavsiye ederim. Bu cihazlardan birini seçerken, üreticinin bir mikrondan daha büyük gözenek (delik) olmadığını garanti ettiğinden emin olun. Mikrofiltrasyon, parazitleri yok etmede kimyasallardan daha iyidir, ancak virüsler bir mikrondan daha küçük olabileceğinden, geçebilirler. Bu nedenle, bu yöntemi yukarıda açıklanan klor veya iyot yöntemiyle birleştirmek idealdir. Bununla birlikte, birçok filtreleme sistemi, kaçan virüslerin çoğunu yakalayacak bir aktif kömür tabakası ile birlikte gelir.

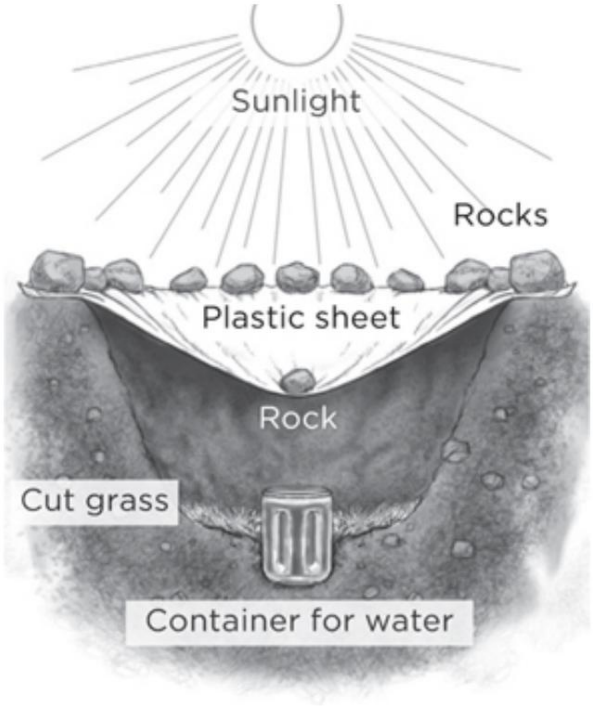
Suyu mikrofiltreden geçirmek, yerçekimi veya suyu özel bir filtrelenmiş pipetle emmek gibi başka bir kuvvet gerektirecektir. Tüm mikro filtreler talimatlarla birlikte gelmelidir.

GÜNEŞ NASIL YAPILIR

Bir güneş enerjisi, yerden ve bitkiler gibi bazı diğer kaynaklardan su çekecektir. Suyu toplamak için bir kaba ve büyük, temiz bir plastik muşambaya ihtiyacınız olacak.

Yerde yaklaşık dört fit çapında ve üç fit derinliğinde veya mümkünse daha büyük bir delik kazın. Sadece delik çapının, plastik muşambanın onu kapatabileceği kadar küçük olduğundan emin olun. Deliğin ortasına biraz kuyu kazın ve su toplama kabını içine yerleştirin.

Machine Translated by Google



Nem eklemek için, mevcut yeşil bitkileri deliğe yerleştirin; buna çimen, yapraklar ve sebzeler dahildir. Toplanan içme suyunu kabınızdan emmenize izin verecek kadar uzun esnek, temiz bir tüpünüz varsa, her içmeye ihtiyacınız olduğunda deliği açmanız ve değerli nemi kaybetmeniz gerekmez.

Deliği plastik muşamba ile örtün ve kenarları taş, kir veya her ikisi ile tartın. Kapatmak ve plastiğin rüzgarda açılmasını önlemek için gerektiği kadar kullanın.

Plastiğin ortasına yaklaşık kırk beş derece aşağı inmesi için bir taş veya kir veya her ikisini birden yerleştirin. Plastiğin alt kısmı su kabının üzerinde ortalanmalıdır.

Birkaç saatlik bir süre içinde, topraktan ve bitki örtüsünden nem yükselecek, plastik tarafından tutulacak, yoğunlaşacak ve tekrar kabın içine damlayacaktır. Plastik ne kadar soğuk olursa, plastik donma noktasının üzerinde kalsa da yoğuşma o kadar hızlı olur.

Bu güneş enerjisi damıtıcı yöntemi, içilebilir su üretmelidir. Hastalığa neden olan mikroplardan ve kimyasallardan tamamen arınmış olmayabilir, ancak sizin için damıtılmamış kirli sudan daha iyi olma ihtimali yüksektir.

Bir güneş enerjisinden çok fazla su elde edemezsiniz. Ne kadar alacağınız, zeminde ve kullandığınız bitki örtüsünde ne kadar nem olduğuna bağlıdır. Hatta kirli suyu, deniz suyunu veya idrarı deliğe ayrı bir tencereye koyabilir ve yoğunlaşmasının temiz kasenize damlamasını sağlayabilirsiniz.

Machine Translated by Google

SUDAN KİMYASALLAR NASIL ÇIKARILIR

Aktif Kömür Aktif karbon

olarak da bilinen aktif kömür, belirli kimyasal moleküllerin kendisine yapışmasını sağlayan hafif pozitif bir yüke sahiptir. işlemine adsorpsiyon denir. Ek olarak, aktivasyon işlemi kömüre farklı boyutlarda milyonlarca gözenek verir, bu da kömürün yüzey alanını muazzam bir şekilde arttırır, böylece daha fazla sıvı onunla doğrudan temas edebilir. Gözenekler aslında bakteri ve virüslerin yüzde 100'ünü filtrelemek için çok büyüktür, bu nedenle mikropların yanı sıra kimyasallardan da kurtulduğunuzdan emin olmak istiyorsanız aktif kömürü bir dezenfektan yöntemiyle birleştirmeniz gerekir. Ayrıca, aktif kömür bazı kimyasallar üzerinde iyi etki gösterirken diğerlerinde işe yaramadığından, suyunuzda hangi toksinlerin olabileceğini ve aktif kömürün onları uzaklaştırıp uzaklaştıramayacağını öğrenmeniz gerekecektir

Aktif kömür, bazı portatif su şişeleri ve musluk ile birlikte gelir
filtreler. Ayrı olarak da satın alabilirsiniz. Balık tankları için de kullanılır.

Kimyasallar aktif kömüre yapıştığından, kömürü düzenli olarak değiştirmeniz gerekecektir. Bunu ne sıklıkta yapmanız gerektiği, ne kadar suyu filtrelediğinize ve ne kadar kirli olduğuna bağlıdır.

Damıtma

Damıtma sadece birçok toksinden kurtulmakla kalmaz, aynı zamanda mikropları da öldürür. Ticari bir damıtma sistemi satın alabilir veya kendinizinkini yapabilirsiniz. Genel olarak, damıtma en saf içme suyunu sağlar, ancak o zaman bile her türlü kimyasalı ortadan kaldıramaz. Ayrıca, iyi ve kötü mineralleri de ortadan kaldırdığı için, bazı uzmanlar uzun süre sadece damıtılmış su içmenin kendi sağlık risklerini taşıyabileceğine inanıyor. Damıtmanın temel önermesi, farklı sıvıların farklı kaynama

noktalarına sahip olması ve birçoğunun suyunkinden daha yüksek olmasıdır.
Yani bu yöntemle suyu kaynatıp buharını yakalıyorsunuz. Mineraller ve diğer katılar gibi sudan daha yüksek kaynama noktasına sahip kimyasallar geride kalacaktır.
Buhar yoğunlaşarak daha saf bir suya dönüşecektir.

İşte basit bir damıtma kurulumu:

Machine Translated by Google

1. Isıya dayanıklı büyük bir kap seçin ve yaklaşık üçte birini kirli suyla doldurun.

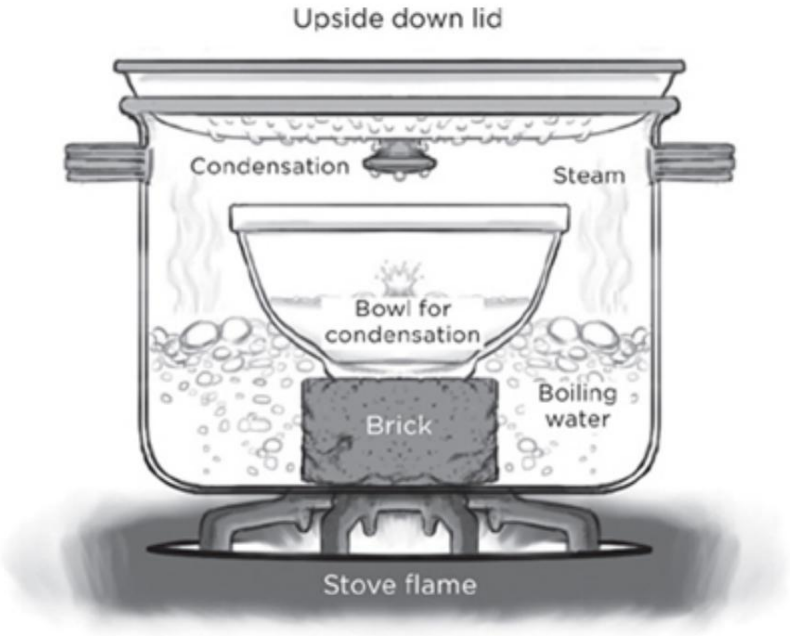
2. Doldurulmuş kutunun içine bir tuğla veya benzer boyutta, düz, ısıya dayanıklı bir nesne yerleştirin.
konteyner.

3. Tuğlanın üzerine daha küçük, temiz, ısıya dayanıklı bir kap yerleştirin. Küçük
kap, herhangi bir kirlenmiş su sıçramasından uzak duracak kadar uzun olmalıdır.
e tuğla yüksekliğe yardımcı olmak içindir.

4. Büyük kabın üzerine bir kapağı ters çevirin, böylece dışbükey taraf
yüzleri aşağı.

5. Suyu kaynatın.

Ters çevrilmiş kapakta buhar toplanacaktır. Buhar soğuyup tekrar suya yoğunlaştıkça daha küçük olan kaba damlayacaktır. Kapak ne kadar soğuksa, buhar o kadar hızlı yoğunlaşır, böylece biraz varsa kapağa buz koyabilirsiniz.



Damıtma bir süre kaynatmayı gerektirdiğinden bakteri, virüs ve parazitleri öldürür. Düzgün yapılırsa, damıtma birçok kirleticinin yaklaşık yüzde 99'unu ortadan kaldırabilir, ancak kaynama noktası su civarında veya altında olan kimyasalları çıkarmak için güvenilemez. Örnekler arasında toluen, benzen ve

Machine Translated by Google

bazı pestisitler. Bu ürünler su ile birlikte buhara dönüşecek ve ikinci "arındırılmış" kapta son bulacaktır.

Amerika Birleşik Devletleri Çevre Koruma Ajansı'na göre, toluen içeren ürünler arasında benzin, boyalar, sentetik kokular, yapıştırıcılar, mürekkepler ve temizlik maddeleri bulunur. Benzen, benzin, kömür ve petrol emisyonları, endüstriyel çözücüler ve tütün dumanında bulunur.

DENİZ SUYU, İDRAR VE KAN İÇME

İnsanlar bana sık sık deniz suyu, idrar ve kan gibi son sıvıları içip içemeyeceklerini soruyorlar. Bunlar sizi çok kısa bir süre için sulandırabilir, ancak toksinler de dahil olmak üzere diğer bileşenlerle o kadar konsantredir ki, uzun vadede vücudunuz onları seyreltmeye çalışırken ve böbrekleriniz yoluyla içerek kazanacağınızdan daha fazla su kaybeder ve toksinleri böbrekleriniz yoluyla atar. . Hiçbir şey içmediğinizden daha fazla susuz kalırsınız. Ancak, deniz suyunun ve hatta idrarın damıtılması, konsantrelerin çoğunu giderecek ve bu sıvıları içilebilir hale getirecektir (buraya bakın).

Machine Translated by Google

14

HAYATTA KALMA DOKTORU TEDARİK DOLABI

SÜRPRİZ SINAV

Bölüm 1'de söylediğim gibi, her türlü felaketten kurtulmak için hazırlık şarttır. Bu kitabı okuyarak, en önemli hazırlığı yeni bitirdiniz - herhangi bir durumla başa çıkmak için ihtiyaç duyacağınız bilgileri topladınız. Ancak çıplak ellerinizle verebileceğiniz çok sayıda tıbbi tedavi vardır. Çoğu sağlık sorununa yardımcı olmak için malzemelere ihtiyacınız var.

Bir keresinde biri bana bir numaralı hayatta kalma ekipmanımın ne olduğunu sordu. olabilir. Cevabım? Koli Bandı.

Bu doğru! Koli bandı bir cankurtaran olabilir. Bu kitabı okuduktan sonra, koli bandının siğil çıkarmaya, yarayı kapatmaya ve turnike yapmaya yardımcı olabileceğini biliyorsunuz. Ancak koli bandının başka şaşırtıcı tıbbi kullanımları da var. Aşağıdakilerden hangisi koli bandı ile yapabileceğiniz şeylerden biri değildir?

A. Gözlükler yapın - lensler ve hepsi.

B. Sel sırasında cildinizi su kaynaklı hastalıklardan koruyun.

C. Mikropları sudan süzün.

D. Bir akciğerin çökmesini durdurun.

YANITLAR